Sheryl Eberly
Caroline Eberly

BUNELE MANIERE

pentru copii

UTILIS

Cu jocuri şi activităţi practice
pentru educaţia copilului tău

UTILIS

Sheryl Eberly
Caroline Eberly

BUNELE MANIERE

pentru copii

CORINT

Cu jocuri şi activităţi practice
pentru educaţia copilului tău

UTILIS

Sheryl Eberly

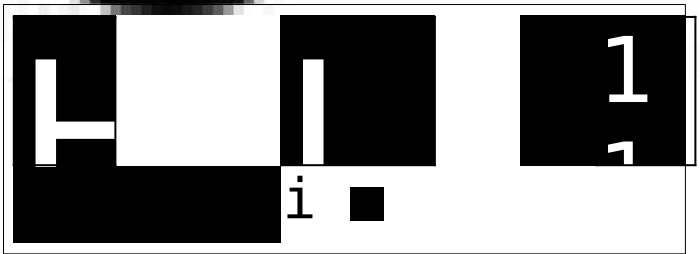
Caroline Eberly

Bunele maniere pentru copii în 365 de zile

Traducere de

Nicoleta Stroie

EDIT RINT



Sheryl Eberly, Caroline Eberly, 365 Manners Kids Should Know

Copyright © 2001, 2011 by Sheryl Eberly

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an

imprint of the Crown Publishing Group division of Random House, Inc.

Toate drepturile asupra acestei ediţii în limba română

aparţin Editurii CORINT,

parte componentă a GRUPULUI EDITORIAL CORINT.

Editura Corint

Difuzare şi Clubul Cărţii

Calea Plevnei nr. 145, sector 6, Bucureşti, cod poştal 060012

Tel.: 021.319.88.22, 021.319.88.33, 021.319.88.77.

Fax: 021.319.88.66

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.grupulcorint.ro

Redactare: Alina Ioan

Tehnoredactare computerizată: Cristina Aprodu

Coperta: Andreea Apostol

ISBN ePUB: 978-973-135-815-4

ISBN PDF: 978-973-135-828-4

ISBN Print: 978-973-135-687-7

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este
destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a
fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul,
reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la
dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea
permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării
informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau
comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără
permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a
legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal
şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

elefant.ro

SHERYL EBERLY este directoarea firmei Civil Society Project, o organizaţie nonprofit. Consultant în tehnici de conducere şi bun orator, scriitoarea Sheryl Eberly pledează în lucrările sale pentru relaţii profesionale şi personale bazate pe consideraţie reciprocă şi pe respect.

CAROLINE EBERLY, fiica lui Sheryl, este editor-şef al revistei Colorado Homes and Lifestyles şi editor al revistei Mountain Living.

Dedic această carte soţului meu,

Don, alături de care am avut privilegiul să-i cresc pe

Preston, Caroline şi Margaret,

cei trei copii manieraţi ai noştri.

Prefaţă

Acum zece ani, când a fost publicată prima dată această carte, părinţii au avut o reacţie pozitivă. Se pare că a transmis mesajul potrivit. La numai nouă zile de la lansare, cartea avea deja un nou tiraj. De atunci, a continuat să se vândă extrem de bine. O mamă mi-a mărturisit că îi citeşte din ea copilului său după terminarea mesei şi după ce a discutat despre activităţile de peste zi. Este momentul perfect pentru a face referire la evenimentele relevante din ziua respectivă. Un alt părinte, care se autointitulează „mamă-învăţăcel”, spune că îi este utilă pentru şlefuirea propriului comportament. Mi-a povestit că în copilărie nu a fost învăţată să se comporte conform bunelor maniere, aşa că nu era sigură cum să-şi instruiască fiicele. Alţii spun că este o carte practică şi plină de informaţii utile.

Lumea este într-o continuă schimbare. Tehnologia ocupă cel mai important loc în comunicare. Ne-a oferit nenumărate posibilităţi de a intra în legătură unii cu alţii, dar a adus cu sine noi situaţii care îi pot încurca pe copii atunci când trebuie să dea dovadă de respect faţă de ceilalţi: mesaje scrise trimise greşit, gafe din media socială, răspunsuri la e-mail trimise prea târziu. Părinţii de astăzi, care uneori sunt descurajaţi tot încercând să înţeleagă noua tehnologie, au nevoie de un ghid al bunelor maniere actualizat, pentru a-şi ajuta copiii să navigheze printre aceste noi medii sociale.

Iată cea de-a doua ediţie a cărţii. Am rugat-o pe fiica mea, Caroline, să mi se alăture la scrierea ei, fiindcă, la cei douăzeci de ani ai săi, este redactor-şef al unei reviste, prin urmare cunoaşte şi foloseşte tehnologia. Dar o priveşte cu un ochi critic şi se străduieşte să trăiască elegant, punând oamenii pe primul loc şi lăsând tehnologia pe cel secund. A tras învăţăminte din cele mai obişnuite şi mai fascinante situaţii ale vieţii de zi cu zi, care necesită o atenţie specială (legate de telefoanele mobile, Facebook, e-mail şi altele) şi le împărtăşeşte cu voi aici, pentru a

le transmite mai departe copiilor. Din fericire, veţi descoperi că, deşi mijloacele digitale de comunicare oferă o lume nouă-nouţă de scenarii înşelătoare, rămân valabile aceleaşi principii de solicitudine şi respect.

Aşadar, tuturor părinţilor care au nevoie de ajutor pentru a-şi instrui copiii, le oferim această carte simplă cu un plan zilnic: chemaţi-vă copiii, citiţi o lecţie pe zi, treceţi peste ce nu vi se pare relevant şi bucuraţi-vă de restul. Cred că va aduce schimbări în bine atât în viaţa dumneavoastră, cât şi a copiilor dumneavoastră.

Sheryl Eberly, 2011

Introducere

Prima ediţie a acestei cărţi a fost scrisă la cererea unui tată, prieten al familiei noastre. El şi soţia sa creşteau trei copii voioşi. Îl văd şi acum cum stătea în faţa mea, în timp ce copiii alergau printre picioarele lui într-un loc public, întrebându-mă cum de nu s-a gândit nimeni să scrie o carte menită să le fie de folos părinţilor în demersul de a-i învăţa pe copii bunele maniere. Existau deja o sumedenie de cărţi despre normele de etichetă, dar, sincer, erau mai mult un fel de enciclopedii decât nişte cărţi practice. Ce aş fi putut face pentru a transforma bunele maniere într-o lecţie uşor de învăţat?

> > >

Mi-am dat seama că era adevărat ce îmi spusese. I-am învăţat pe copii bunele maniere în tot felul de împrejurări – în tabere, în şcoli şi la ţară – şi toţi au părut foarte interesaţi de lecţii. Toată lumea vrea să ştie câte ceva despre societate, chiar şi copiii. Iar părinţii conştientizează că un copil manierat va avea mai mult succes decât unul prost crescut. În plus, şi viaţa lor ca părinţi va fi mai fericită. Tot gândindu-mă la asta, mi-am dat seama că bunele maniere trebuie grupate în categorii uşor de urmărit de către părinţii ocupaţi. De ce să nu le aleg pe cele care se aplică în cazul copiilor? De ce să nu le organizez într-un plan zilnic? Mi s-a părut o idee bună. Şi astfel s-a născut cartea Bunele maniere pentru copii în 365 de zile.

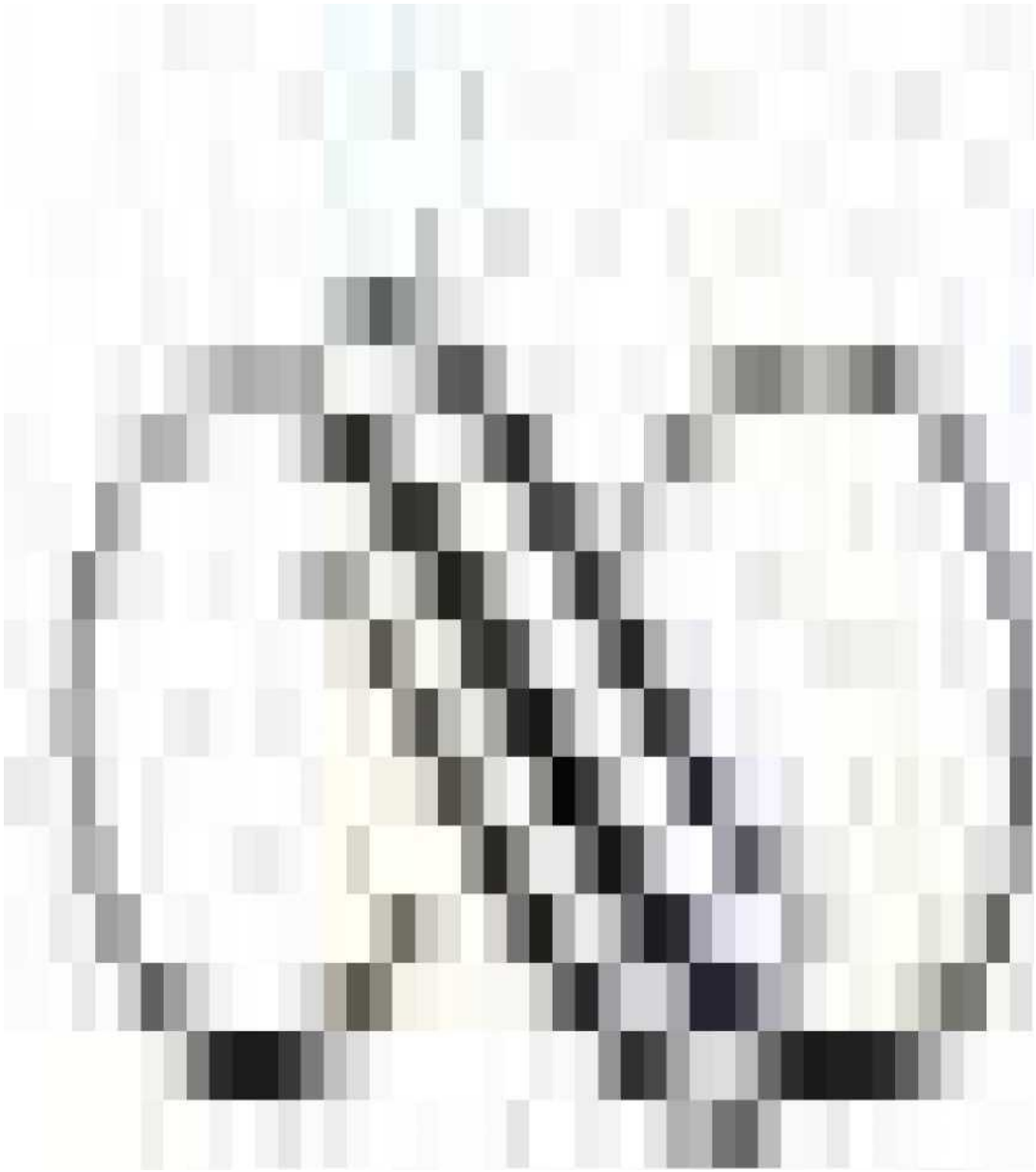
Înainte ca prima ediţie să apară în librării (în urmă cu zece ani!), am avut o discuţie cu editorul meu despre ghidul practic pe care îl creasem. Eram nerăbdători să vedem cum va fi primit şi să auzim părerile părinţilor cărora le-a fost de ajutor.

Şi atunci a avut loc evenimentul neaşteptat de la New York, când au fost lovite turnurile gemene de la World Trade Center. Tragedia de la 11 septembrie ne-a zdruncinat pe toţi, iar agentul meu ne-a prevenit să nu avem foarte multe aşteptări. Cartea

trebuia să apară într-o lună, dar o carte de bune maniere pentru copii nu ar fi putut să nască prea mult interes în astfel de împrejurări. Lumea era preocupată de lucruri mai importante.

Am crezut că agentul meu nu îşi dă seama cât de importantă era lucrarea noastră. Cu toate că tragedia era extrem de mare şi poate că lumea simţea că lucrurile scapă de sub control, mi-am păstrat convingerea că latura vieţii pe care o putem controla este comportamentul nostru de acasă. Putem crea aici un loc plin de curtoazie şi bunătate. Putem alege să ne respectăm unii pe alţii – spunându-ne „bună dimineaţa”, bătând uşor la uşă înainte de a intra, acordând conversaţiei de la masă aceeaşi importanţă pe care o acordăm mâncării. Toate acestea ne-ar face viaţa – cel puţin viaţa personală – mai bună. De fapt, nu venea această carte exact la momentul potrivit, oferindu-le părinţilor tocmai lucrul de care aveau nevoie?

Un început măreţ



Bunele maniere îi vor oferi copilului tău instrumentele de care are nevoie în viaţă. Principiile care guvernează eticheta se bazează pe respectul pentru noi înşine şi pentru cei din jurul nostru. Ele îl învaţă pe copil să-i trateze pe ceilalţi cu bunătate şi înţelegere şi să ţină cont de sentimentele acestora. De asemenea, copilul va căpăta încrederea în sine pe care i-o va da faptul că ştie ce şi când trebuie făcut. Nimeni nu vrea să fie ignorant. Această încredere creşte odată cu abilitatea copilului de a-i percepe pe cei din jur şi de a lega relaţii care să îl mulţumească. În calitate de părinte, cu siguranţă vei descoperi că este un proces treptat. În vreme ce copilul se va folosi de câteva bune maniere, tu va trebui să îi aminteşti mereu şi de altele. Ia-o de la început şi bucuraţi-vă împreună de călătorie!

1 IANUARIE

Când să-i înveţi despre bunele maniere?

Părinţii încep să-i înveţe pe copii bunele maniere de îndată ce acesta se naşte, prin exemplu. Deşi pot face ceea ce le spunem, copiii fac mai degrabă ceea ce facem noi. Cei care sunt la primul copil vor fi surprinşi să vadă că propriile greşeli de etichetă se vor regăsi şi în comportamentul copilului. Fie că ne place sau nu, procesul de învăţare are loc, de obicei, acasă, prin imitaţie.

O idee bună este să îi dai copilului o nouă sarcină în fiecare an. Dacă un copil învaţă să-şi facă patul la vârsta de trei ani, la patru ani poate deja să înceapă să ducă gunoiul, iar la cinci ani să aranjeze ori să strângă masa. Încearcă o abordare asemănătoare şi cu bunele maniere. Învaţă-l câteva reguli de conduită, iar atunci când le stăpâneşte bine, continuă cu altele. Creează o bază pe care să poţi construi mai târziu. Aşteaptă-te ca un copil de cinci ani să cunoască noţiunile de bază, dar cere mai mult de la unul de zece ani. Vei fi uimit de câte complimente vei primi până ajunge la vârsta adolescenţei.

Un copil de trei ani trebuie:

- să privească în ochi persoana căreia i se adresează;
- să salute;
- să se spele pe mâini înainte şi după masă;
- să stea aşezat în timpul mesei;
- să folosească tacâmul la masă;
- să spună „te rog” şi „mulţumesc”.

Un copil de zece ani trebuie:

- să poată purta o conversaţie cu un adult;
- să cunoască bunele maniere în timpul mesei;
- să răspundă la telefon şi să preia mesaje;
- să se autocontroleze în locuri publice;
- să îşi păstreze curăţenia în cameră;
- să fie punctual.

Un adolescent de cincisprezece ani trebuie:

- să iniţieze o conversaţie şi să vrea să fie în compania adulţilor;
- să facă ordine după el şi după prietenii lui acasă;
- să ştie că nu trebuie să facă gălăgie pentru că deranjează;
- să fie protector şi generos cu fraţii mai mici;
- să exprime recunoştinţă faţă de părinţi şi alte persoane.

2 IANUARIE

Nicăieri nu-i ca acasă

Unele familii se comportă exemplar atunci când sunt altundeva, dar lucrurile stau exact pe dos când sunt acasă. Mai mult decât atât, lasă acest principiu să le guverneze comportamentul. Sarah Ferguson, ducesa de York, i-a vorbit odată unui reporter despre bunele maniere la masă. Ea şi fiicele ei folosesc manierele A, B şi C. Atunci când au luat masa împreună cu regina la Palatul Buckingham, s-au folosit cum nu se poate mai bine de manierele A. La restaurant, sunt mai relaxate, aşa că folosesc manierele B. Şi acasă? Au şi mai puţine preocupări, iar manierele C sunt tocmai bune.

Compară filozofia lui Fergie cu cea abordată de Eliza Farrar, înainte de Războiul Civil. „Nu ar fi mai elegant şi mai cinstit să trăim un pic mai bine în fiecare zi şi să facem mai puţină paradă în faţa celorlalţi?”, a scris ea în The Young Lady's Friend (1834).

Poate că este mai bine să fii relaxat acasă, dar cu ce preţ? Unul din ţelurile tale ca părinte este ca bunele maniere să devină obişnuinţă pentru copil. Dacă atunci când este în altă parte, trebuie să mestece cu gura închisă, dar nu şi acasă, este foarte probabil să nu mestece cum se cuvine nici acasă, nici în altă parte. Copilul va fi dezorientat dacă are coduri de bune maniere diferite, lucru care nu va da roade pe termen lung. E ca şi cum i-ai spune unui pianist că nu contează cum cântă acasă atâta vreme cât la recital se descurcă bine.

Părinţii pot scăpa de nişte bătăi de cap dacă îi învaţă pe copii că în familie trebuie să se comporte foarte bine. Iată câteva modalităţi prin care părinţii îl pot încuraja pe copil să facă din cămin un loc mai bun. Sugerează-i:

• Să dialogheze cu părinţii. Să spună „bună dimineaţa” şi „noapte bună”.

• Să respecte intimitatea celorlalţi. Să nu asculte conversaţiile telefonice, să nu citească scrisorile altora şi să nu le cotrobăie prin dulap.

• Să bată uşor la uşă înainte să intre.

• Să fie manieraţi la masă.

• Să împrumute lucruri numai după ce au cerut permisiunea. Să le restituie în stare bună.

• Să petreacă timp cu fraţii lor. Să nu stea închişi în dormitor.

• Să-i întrebe pe membrii familiei ce mai fac.

• Să folosească o „voce de interior” atunci când sunt în casă.

• Să facă ordine după ei înşişi.

• Nu le da voie să spună cuvinte nepotrivite atunci când îşi iau la revedere.

Exerciţiu

Lipeşte lista de mai sus pe frigider şi laudă-ţi copilul atunci când pune în practică una din reguli. Dacă îi place să lucreze la calculator, roagă-l să facă singur lista pentru frigider.

3 IANUARIE

„Te rog” şi „mulţumesc”

Câteodată, bunele maniere ale unui copil dezvăluie o stare de bună dispoziţie şi seninătate. Nu este întotdeauna valabil, dar prin exersarea bunelor maniere, copilul începe să fie tot mai atent cu ceilalţi.

Lăsându-ne zi de zi ghidaţi de bunele maniere, învăţăm să ne controlăm mai bine şi devenim constienţi de modul în care acţiunile şi cuvintele noastre îi afectează
> > > > >
pe ceilalţi. La un moment dat, cu suficient exerciţiu, normele învăţate devin o a doua natură.

La fel se întâmplă şi cu „te rog” şi „mulţumesc”. De îndată ce copilul îsi poate întinde mânuţa durdulie ca să ceară un biscuit, ar trebui să îl încurajezi să spună „te rog”. De îndată ce este suficient de mare pentru a primi un cadou, îndeamnă-l să spună „mulţumesc”.

„Te rog” ar trebui să facă parte din orice rugăminte. Insistă în a-l face să spună: „Pot să beau, te rog?” Atunci când copilul este foarte mic, este suficient să spună: „Apă, te rog.”

„Mulţumesc” ar trebui folosit de fiecare dată când primeste un obiect, dacă i se face o favoare sau este tratat cu amabilitate. Copiii ar trebui să îl folosească atunci când li se dă un biscuit, un cadou sau după ce au fost într-o vizită.

Exerciţiu

Foloseste metoda îndemn-laudă pentru a încuraja folosirea cuvintelor din această lecţie. În particular, învaţă copilul când să folosească „te rog” şi „mulţumesc”. Tot în particular, laudă-l după ce pune în aplicare îndemnul tău.

4 IANUARIE

Cum să îţi ceri scuze

„Îmi pare rău” (şi nu „Nu am vrut”). Aceste trei cuvinte pot linisti chiar şi temperamentele vulcanice, pot alina suflete şi pot fi bazele unui nou început. Copiii ar trebui să le folosească atunci

când sparg ceva, dacă fac un alt copil să plângă sau când uită să facă un lucru important.

Atunci când, fără să vrea, un copil dă peste un altul pe coridoarele scolii, cel mai potrivit lucru este să spună „îmi pare rău”. Atunci când îşi dă seamă că a luat deja o a doua prăjitură înainte ca alţii să o ia pe prima, prin aceste cuvinte va da dovadă de politeţe. Atunci când copilul tău a întârziat, a uitat să îşi ia uniforma sau a lăsat căţelul să se joace în grădina vecinului, „îmi pare rău” arată că îşi poate asuma responsabilitatea pentru propriile acţiuni. Greşelile mărunte rămân mărunte atunci când sunt recunoscute şi însoţite de regret. Tăcerea sau nepăsarea pot distruge o prietenie.

În unele cazuri, scuzele trebuie să fie scrise. Copilul nu trebuie să îşi ceară scuze în scris pentru greşeli nesemnificative, mai ales dacă a avut ocazia să o facă verbal; de asemenea, nu trebuie să insiste cu scuzele şi nici să le ceară atunci când nu a greşit cu nimic.

Dar atunci când copilul sparge ceva sau trădează un prieten prin dezvăluirea unui secret, un scurt bilet în care să îşi ceară iertare poate însoţi înlocuirea obiectului distrus sau o cutie de bomboane pentru prietenul rănit.

Dragă Alicia,

Îmi pare foarte rău că i-am spus lui Kelsie că vei purta ochelari. M-ai rugat să păstrez secretul, şi totuşi eu l-am spus mai departe. Ştiu că îţi faci griji despre cum va fi, iar eu am înrăutăţit lucrurile. Te rog, iartă-mă. Eşti cea mai bună prietenă a mea şi mă simt îngrozitor că te-am rănit.

Jenna

Exerciţiu

Povesteşte-i copilului tău despre o situaţie în care ţi-ai cerut

scuze faţă de cineva. Spune-i cum te-ai simţit şi cum s-a rezolvat situaţia. Totodată, spune-i întotdeauna „îmi pare rău” atunci când te înşeli în privinţa vreunui lucru.

5 IANUARIE

Cum să te adresezi altora

Copiii ar trebui să se adreseze adulţilor pe numele de familie sau cu un apelativ adecvat dacă nu au acceptul adultului pentru a nu face asta. „Bună ziua, doamnă Smith.” „Mulţumesc, domnule doctor Bell.” Aceste apelative îl vor face pe copil să fie apreciat şi vor atrage atenţia oricărui adult mult mai bine decât dacă ar spune „salut” urmat de numele mic al adultului sau dacă pur şi simplu nu ar folosi niciun nume.

Cine este adultul şi cine este copilul? Conform normelor impuse de etichetă, copilul este considerat adult atunci când împlineşte optsprezece ani. Până atunci ar trebui să i se adreseze vecinului pe numele de familie, să îi spună fratelui tatălui său unchi şi să evite folosirea numelui mic la adresa oricărei persoane de peste optsprezece ani. Ca părinte, poţi sublinia importanţa acestui lucru, vorbind despre ceilalţi adulţi folosind titulatura lor sau numele de familie atunci când i te adresezi copilului.

Sunt adulţi care preferă folosirea numelui mic în relaţia cu unii copii. Deşi ar putea fi confuz pentru aceştia din urmă, ei reuşesc să îşi amintească cui pot să se adreseze astfel şi cui nu.

Exerciţiu

Cere-i copilului să îţi spună cum trebuie să se adreseze următoarelor persoane:

Unei vecine căsătorite, Mary Flower	(doamna Flower)
Unui dentist, Sam Tooth	(domnule doctor Tooth)
Unui unchi, Bill Green	(unchiule Bill)
Unei profesoare necăsătorite, Sue Book	(domnişoară Book)
	(bunica Goodheart)

Unei bunici, Emma Goodheart
Unui vecin, Ken Wall

6 IANUARIE

Plecăciune, sărut sau o strângere de mână?

Dacă vei găsi o carte despre etichetă care recomandă o reverenţă pentru fetiţe şi o înclinare pentru băieţi, poţi fi sigur că este o carte foarte veche. Pe vremuri, aceste gesturi erau obligatorii pentru orice copil binecrescut, dar în ziua de azi au fost înlocuite de o strângere de mână, o înclinare a capului sau un zâmbet.

Când se întâlneşte cu un adult, copilul poate întinde mâna dreaptă pentru a-l saluta. Mâna trebuie să fie goală, curată şi uscată (o poate şterge repede de haine pentru a se asigura).

Îndeamnă-l să dea mâna ferm, dar să nu zdrobească degetele celuilalt sau să-i strângă mâna prea tare. Strângerea de mână trebuie să fie scurtă – două secunde sunt suficiente. Copilul dă dovadă de o încredere în sine foarte mare atunci când nu ezită să întindă mâna.

Dacă este prea timid pentru a îndrăzni, o înclinare discretă a capului, un zâmbet sau contactul vizual sunt şi ele foarte elegante. Acestea reprezintă versiunea de azi a reverenţei.

Totuşi, câteodată, o înclinare de modă veche este foarte potrivită. Îţi poţi ajuta copilul să fie pregătit pentru astfel de ocazii rare, precum sfârşitul unui număr artistic la un recital de muzică sau dans. Băiatul se va înclina uşor de la mijloc, cu mâinile de-o parte şi de alta a corpului; fata îşi va apleca uşor capul şi corpul în acelaşi timp, ţinând mâinile pe lângă trunchi. Reverenţa se potriveşte numai în cazul fetelor mai mici de patru ani.

În ceea ce priveşte sărutul, unii copii vor săruta imediat anumite persoane, de pildă pe bunici. Totuşi, copiii nu ar trebui forţaţi să sărute persoane pentru care nu simt niciun fel de afecţiune.

_____SFAT_____

Cel mai important lucru pe care ar trebui să îl reţină copilul din această lecţie este contactul vizual. Este cel mai eficient mod de a arăta că ai perceput prezenţa altcuiva. Când copilul dă mâna sau îşi înclină capul, dar evită să privească persoana respectivă, nu realizează, de fapt, niciun contact.

Exerciţiu

Exersaţi împreună strângerea de mână, sfătuindu-l pe copil să nu strângă prea tare. Împreunaţi-vă mâinile, astfel încât degetul ei mare şi arătătorul să se unească cu ale tale. Îndeamnă-l să te privească în ochi. Poţi face acest exerciţiu mai distractiv, folosind un ursuleţ de pluş: cere-i să dea mâna cu el şi să spună „Bună ziua, domnule Urs”. Apoi răspunde în locul ursuleţului, spunând „Bună ziua, domnişoară / domnule Păun”.

7 IANUARIE

Cum primeşti un compliment

Este plăcut să primeşti un compliment. Cel mai bun răspuns din partea copilului este să zâmbească şi să îi mulţumească persoanei care l-a formulat. Nu trebuie să ne opunem unor cuvinte frumoase – ci trebuie luate ca atare şi considerate sincere. De exemplu, copilul nu ar trebui să scoată în evidenţă faptul că singurul motiv pentru care echipa sa a avut rezultate bune la sport a fost acela că echipa adversă nu a jucat bine. Atunci când copilul insistă că nu merită laudele, există riscul ca persoana care le transmite să se simtă stânjenită, aşa că aminteşte-i acest aspect. Încurajează-ţi copilul să spună la rândul său nişte cuvinte drăguţe atunci când cineva îl laudă. Un copil care acceptă complimentele şi le oferă la rândul lui demonstrează

că se acceptă pe sine şi că îi plac oamenii. Ca părinte, ai grijă să fii un exemplu bun de urmat.

Exerciţiu

Citeşte următoarele dialoguri alături de copil şi spuneţi de ce în numai două dintre ele sunt folosite bunele maniere:

CONVERSAŢIA 1:

Heather: – Ai cântat foarte frumos la recitalul de pian.

Jamie: – A fost îngrozitor. Am avut atâtea emoţii, încât am uitat a treia strofă şi am cântat al doilea final mai întâi. A fost prea greu. Nu ar fi trebuit să încerc să cânt.

Heather: – Eu nu am auzit nicio greşeală. Mi s-a părut ca a sunat foarte bine. Mi-aş dori să pot cânta şi eu aşa.

Jamie: – Nu ştiu de ce am acceptat să iau lecţii de pian.

CONVERSAŢIA 2:

Kristie: – Îmi place noua ta tunsoare. Îţi stă foarte bine.

Carrie: – Mulţumesc. Părul scurt este mai uşor de îngrijit. Chiar voiam să îţi spun ce bine îţi stă şi ţie. Roşul te prinde foarte bine.

CONVERSAŢIA 3:

Kelsie: – Îmi place tricoul tău.

Brittany: – Mie nu. Este foarte vechi şi demodat. A fost al surorii mele.

CONVERSAŢIA 4:

John: – Ai jucat foarte bine în piesa de teatru de la şcoală. Ai fost foarte expresiv şi ai vorbit suficient de tare pentru a te auzi toată lumea.

Tim: – Mulţumesc foarte mult. Eşti foarte drăguţ. Am fost pentru prima dată pe scenă, dar mi-a plăcut la nebunie. Îţi mulţumesc că ai venit să vezi piesa. Publicul a fost foarte receptiv, ceea ce a făcut totul mai uşor.

8 IANUARIE

Cum oferi un compliment

Să faci complimente poate fi o provocare, aşa că atunci când copiii sunt foarte mici, este mai bine să îi încurajaţi să nu îşi exprime părerea despre calităţile personale sau acţiunile altora. Este foarte probabil ca părinţii care îşi îndeamnă copiii să-i spună bunicii ce părere au despre cina pregătită de aceasta pentru Crăciun să audă şi un comentariu precum „Îmi vine să vomit de la varza asta de Bruxelles”, nu numai „Faci cele mai bune bomboane de casă”.

Pe măsură ce copilul creşte, încurajează-l să le spună prietenilor săi atunci când are o părere bună despre ei. Nu trebuie decât să urmeze o regulă simplă: să fie sincer şi să spună adevărul.

Poate fi de ajutor dacă îi spui copilului să pună accent pe lucruri concrete. De exemplu, dacă acesta admiră puloverul unui prieten, ar trebui să spună: „Puloverul acesta îţi vine foarte bine”, iar nu „Întotdeauna arăţi bine”, întrucât nu ar suna adevărat. Şi nici nu ar trebui să întrebe de unde a fost cumpărat puloverul.

Complimentele şi aprecierile par sincere atunci când sunt personale şi pun accent pe lucruri concrete: „Mi-a plăcut povestea pe care au scris-o. M-a făcut să râd.” Enunţurile care încep cu persoana vizată sunt mai degrabă flatante („Eşti atât de talentat” ori „Tu scrii cel mai bine din întreaga clasă”). Oamenilor

le place să audă lucruri bune despre ei, lucruri concrete şi nu enunţuri despre care ştiu că nu sunt adevărate întotdeauna.

Copiii ar trebui să aibă grijă şi la cei care sunt prezenţi la oferirea complimentelor. Dacă o prietenă tocmai a fost aleasă în echipa de majorete şi în apropiere se află o alta care a încercat de asemenea, fără succes, să intre în echipă, este mai bine ca felicitările să fie păstrate pentru un moment mai potrivit. Sau, cel puţin, complimentele ar trebui să fie cât mai sumare, pentru ca cealaltă prietenă să nu se simtă şi mai stânjenită de eşecul ei.

Copilul ar trebui să înveţe să ofere complimente colegilor săi. Nu este nevoie ca acestea să fie adresate direct adulţilor decât în situaţia în care adultul respectiv a fost drăguţ cu copilul. Îi poate spune unui adult: „Petrecerea pe care aţi organizat-o pentru noi a fost foarte distractivă”, dar nu şi: „Păreţi mai slab”.

Complimentul este ca o îmbrăţişare verbală. Deşi există o mulţime de capcane atunci când oferi un compliment, cu puţin exerciţiu, copiii pot învăţa să le ofere cu graţie şi sinceritate.

Exerciţiu

Cel mai bun loc de exersare este acasă. Jucaţi împreună „Cine primeşte complimentele?”. O persoană se gândeşte la un compliment şi îl spune; de exemplu, „Am fost foarte impresionat de grija cu care ai scris raportul” sau „Când îţi pui haina în dulap, toată familia are de câştigat, deoarece în casă se păstrează ordine”. Restul familiei încearcă să afle cui îi este adresat complimentul. Cel care ghiceşte trebuie să se gândească la următorul.

9 IANUARIE

Punctualitatea

Timpul nostru este limitat. Nu putem extinde durata unei zile şi nici nu putem face timpul să treacă mai încet. De aceea, este foarte important să folosim cât mai bine timpul pe care îl avem la dispoziţie. La fel de important este să nu îţi laşi copilul să fure din timpul altora. Asta înseamnă să nu fii punctual – îi iei unei alte persoane un lucru preţios, care nu poate fi înlocuit.

Întârzierile pot apărea din cauza unei organizări deficitare. Nu ai început să te pregăteşti suficient de devreme ori nu ţi-ai acordat suficient timp atunci când ai plecat. Dar poţi să întârzii pentru că pur şi simplu nu îţi pasă dacă ajungi la timp. În cazul acesta, înseamnă că ai decis să nu te intereseze că eşti nepoliticos. Poate că ceilalţi nu îţi vor spune imediat cât de mult îi deranjează faptul că nu eşti punctual, dar în scurtă vreme nu îşi vor mai face planuri cu tine. Iată cum îţi poţi face copilul să devină punctual:

• Acordă-i mai mult timp decât crezi că ar avea nevoie pentru a se pregăti. Dacă de obicei îl laşi o jumătate de oră, începe să te pregăteşti cu o oră mai devreme înainte de a pleca de acasă.

• Ajută-l să îşi aranjeze lucrurile astfel încât să aibă la îndemână tot ce îi trebuie pentru a fi gata. Învaţă-l să-şi aşeze pantofii în acelaşi loc pentru a nu-i căuta peste tot când nu îşi aminteşte unde i-a lăsat.

• Învaţă-l să se pregătească de cu seară: îndeamnă-l să îşi facă ghiozdanul seara. Ai grijă ca tot atunci să aibă şi hainele pregătite.

• Copiii mai mici au nevoie de ajutor pentru a se organiza. Îndeamnă-l pe copil să facă o listă cu toate lucrurile de care are nevoie atunci când se duce undeva. Stabileşte un interval pentru fiecare activitate şi apoi calculează de câte minute are nevoie în total.

• Bineînţeles că toată lumea mai întârzie câteodată. Dacă întârzie mai mult de cincisprezece minute, învaţă-l să sune şi să explice situaţia.

10 IANUARIE

Deschiderea uşilor

Băiatul trebuie să lase fata sau femeia să intre prima într-o încăpere. Dacă uşa este închisă, trebuie să o deschidă înainte. De asemenea, trebuie să aibă grijă să nu treacă în faţa fetei pentru a deschide uşa. Dacă aceasta din urmă este greoaie şi se deschide spre interior, o poate deschide şi intra primul pentru a o ţine deschisă pentru persoana din spatele lui.

Atunci când se deschid uşile liftului, fata va intra şi va ieşi prima. Băiatul poate apăsa butoanele pentru etaj. Dacă liftul este foarte aglomerat, persoana de lângă uşă va fi cea care iese prima, indiferent dacă este fată sau băiat.

Băiatul poate intra primul printr-o uşă rotativă pentru a o porni. Fata va intra prima numai dacă uşa se află deja în mişcare.

Este posibil ca băieţilor să nu le fie foarte clar dacă fetele vor sau nu să li se ţină uşa deschisă întrucât uneori se scoate în evidenţă nevoia de egalitate. Învaţă-ţi fiul că politeţea este cea mai bună metodă. Şi aminteşte-i fiicei că, dacă se simte ofensată atunci când cineva îi acordă o astfel de atenţie, ea este cea care dă dovadă de lipsă de politeţe. Pe de altă parte, şi fetele trebuie să ţină uşa deschisă unei persoane cu braţele încărcate, care împinge un cărucior sau care se află într- un scaun cu rotile.

Până la urmă, să ţii uşa deschisă pentru altcineva – fată sau băiat – este o chestiune care ţine de bunele maniere.

11 IANUARIE

Cum să anticipezi nevoile celorlalţi

Pentru cei mai multi adulti, anticiparea nevoilor celorlalţi a devenit o obişnuinţă zilnică, fie că este vorba de pretenţiile unui

superior, dorinţa vreunui client sau nevoile unui copil sau ale unui prieten. Totuşi, pentru majoritatea copiilor, această deprindere se dobândeşte în timp. Poţi vedea cum acest semn al amabilităţii îşi face apariţia în comportamentul copilului de-abia în anii adolescenţei.

Atunci când copilul va putea face astfel de anticipări, va recunoaşte nevoile care apar în anumite situaţii şi va şti cum să le gestioneze.

Copilul poate anticipa nevoile altora atunci când:

• deschide uşa pentru altcineva, se dă la o parte şi lasă persoana respectivă să treacă;

• se oferă să ducă sacoşele când unul dintre părinţi se întoarce de la cumpărături;

• aduce mai multe scaune atunci când bunicii sunt în vizită;

• serveşte cu răcoritoare un prieten aflat în vizită;

• se oferă să ajute o persoană cu dizabilităţi;

• cedează locul în autobuz sau în tren unei persoane mai în vârstă sau unei doamne cu un copil.

12 IANUARIE

Împrumutul

Un psiholog de renume spunea că cea mai importantă cauză a rivalităţii dintre fraţi este faptul că nu respectă suficient dreptul la proprietate al celuilalt – ceea ce poate fi confirmat de orice părinte care are cel puţin doi copii. Cel mic împrumută cariocile fratelui mai mare şi nu i le mai dă înapoi. Cel mare intră în camera celui mic fără să i se dea acceptul. La scurtă vreme, cel mic îşi înfruntă fratele şi se produce explozia. Cum poate fi

îngropată această secure a războiului?

Începe prin a stabili nişte reguli pentru cel care împrumută. Prezintă-le câteva astfel de reguli care vor împiedica ciondănelile dintre copii:

• Să nu împrumute niciodată fără a cere permisiunea. Este valabil şi pentru cele mai mici lucruri – precum o bandă de scotch. Contează doar că pentru cel mic este un obiect important, iar fratele mai mare trebuie să respecte acest lucru.

• Să înapoieze obiectul într-un interval de timp rezonabil. „Rezonabil" poate avea înţelesuri diferite. Pentru cei de la bibliotecă înseamnă între două şi patru săptămâni, dar pentru firmele de la care închiriază filme înseamnă o zi. Copilul ar trebui să îşi întrebe fratele sau sora când vrea să îi înapoieze aparatul de fotografiat sau puloverul.

• Să îl lase pe cel care dă cu împrumut să ofere obiectul. Poate că sora mai mare nu se va supăra că cea mică îi foloseşte pila de unghii, dar nici nu va dori ca aceasta din urmă să îi cotrobăie printre cosmetice pentru a o găsi.

• Să ceară permisiunea şi a doua oară. Doar pentru că unul din fraţi a luat cu împrumut aparatul de fotografiat nu înseamnă că o poate face de câte ori doreşte.

• Să înlocuiască obiectul uzat cu unul de acelaşi fel sau măcar similar. Dacă fiul a împrumutat un iPod şi i-a consumat bateria, ar trebui să o încarce. Dacă a mâncat bomboana surorii sale, ar trebui să o înlocuiască cu una de-ale ei. Dacă a împrumutat nişte bani pentru film, trebuie să îi dea înapoi sau să îl invite la un film pe cel care l-a ajutat.

Exerciţiu

Cere-i copilului să facă un inventar al obiectelor pe care le are şi au fost împrumutate de la altcineva. Sunt în stare suficient de bună pentru a fi returnate? Dacă nu, ce trebuie făcut? A promis să returneze obiectele într-un anumit interval de timp?

13 IANUARIE

Când se sparge un obiect

Întreabă-l pe copilul tău dacă a spart vreodată un obiect acasă la vreun prieten şi apoi l-a ascuns; probabil vei obţine un zâmbet complice. Mai devreme sau mai târziu li se întâmplă tuturor. Ceva se sparge sau se varsă sau cineva este rănit dintr-o joacă nevinovată. Prima reacţie a copilului poate fi să nege, să ascundă sau să fugă.

Cele mai multe accidente nu sunt atât de serioase, iar cea mai bună reacţie pe care o poate avea copilul este să îndrăznească să mărturisească totul. Dacă se află în vizită la un prieten, ar putea fi mai uşor să îi spună mai întâi prietenului; apoi, amândoi le pot spune şi părinţilor. Învaţă-ţi copilul cât de important este să spui că îţi pare rău pentru ce s-a întâmplat. O scuză sinceră diminuează reacţia negativă care poate fi cauzată de accident.

Este obligat copilul să înlocuiască ce a fost spart? Dacă se poate, ar trebui să încerce.

14 IANUARIE

Când nu ştii ce să faci

Nimeni nu poate şti totul, cu atât mai puţin un copil. Atunci când acesta se află într-o situaţie când nu ştie ce să facă, poate încerca următoarele:

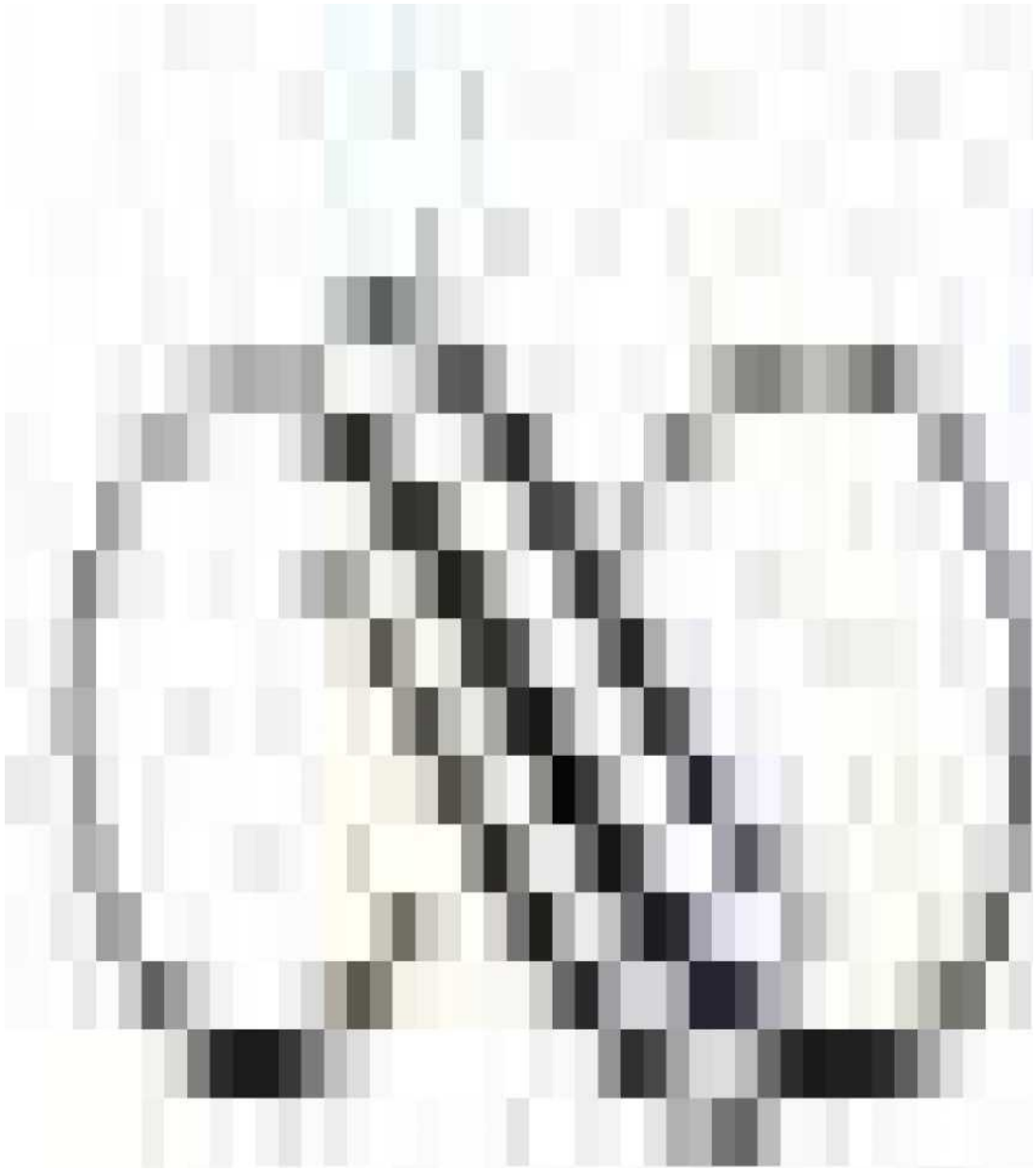
• Să privească în jurul său. Să observe cum îşi îndulceşte altcineva ceaiul sau cum foloseşte lămâia acoperită cu folie de pe marginea farfuriei cu mâncare.

• Să se informeze. Dacă este invitat la un majorat evreiesc, să citească înainte despre semnificaţia ceremoniei şi despre desfăşurarea ei. Să stea de vorbă cu persoane care cunosc tradiţiile evreieşti.

• Să întrebe. Nu este nimic rău în a spune: „Acest aperitiv arată foarte apetisant, dar nu am nici cea mai mică idee ce este. Mă poţi ajuta?”

Aminteşte-i copilului că după orice greşeală de etichetă ar trebui să îşi amintească lecţia, dar nu este nevoie să se autopedepsească. Este suficient să îşi ceară scuze o singură dată.

Câte ceva despre corp



Instruirea discretă în ceea ce priveşte igiena este o sarcină de care fiecare părinte trebuie să se ocupe. Poate te temi că eforturile tale nu vor da niciodată roade atunci când îţi vezi copilul cum se joacă în ţărână sau mănâncă fără să folosească tacâmuri. Dar cu timpul se vor vedea rezultatele. Deşi va trebui să îl îndemni în continuare să se spele pe dinţi, să se pieptene şi să se îngrijească, când va ajunge la adolescenţă, corvoada ta se va termina.

15 IANUARIE

Vestimentaţia potrivită ocaziei

De-a lungul timpului am început să ne îmbrăcăm mai puţin formal, dar oamenii sunt încă atenţi la ce haine poartă. Încurajează-l pe copil să acorde atenţie hainelor pe care le alege.

Cere-i acestuia să îşi imagineze că se duce la un control medical, iar doctorul este îmbrăcat în blugi albaştri şi un tricou cu Mickey Mouse. Întreabă-l cum ar fi să ia parte la un proces într-o sală de judecată unde judecătorul este îmbrăcat într-un trening. Cum ar fi să intre în altarul unei biserici, iar preotul să poarte sandale şi pantaloni scurţi?

Cel mai probabil, copilul tău va râde – o astfel de îmbrăcăminte ar fi surprinzătoare şi neadecvată. Asemenea indivizi şi-ar putea face meseria astfel costumaţi, dar oamenilor le-ar fi greu să treacă cu vederea peste cât de caraghios arată.

Bineînţeles că o parte din importanţa hainelor este practică. Oamenii se îmbracă pentru că trebuie să se acopere şi să se protejeze de condiţiile climaterice. Dacă acestea ar fi singurele motive pentru care ne îmbrăcăm, doctorul, judecătorul şi preotul nu ar fi greşit cu nimic.

Dar hainele au şi o funcţie simbolică. Ele creează o anumită impresie despre persoana care le poartă. De exemplu, copilul tău poate să creadă că nimeni nu va observa dacă poartă tenişi vechi la un recital de pian. La urma urmei, este încălţat! Dar pentru că se cuvine să te îmbraci adecvat pentru un recital, tenişii vechi nu sunt potriviţi într-o astfel de ocazie.

În jurul vârstei de cinci ani, copilul ar trebui să înceapă să înţeleagă că hainele pe care le poartă spun ceva despre el şi că atunci când te îmbraci adecvat dai dovadă de respect pentru ceilalţi. La această vârstă ar trebui să îţi laşi deja copilul să aleagă cum se îmbracă (poate şi mai devreme, dacă îşi exprimă punctul de vedere), dar păstrează-ţi dreptul de veto dacă nu face o alegere bună. Totuşi, atâta vreme cât hainele nu sunt neadecvate, niciunui copil nu ar trebui să i se impună să poarte haine pe care le urăşte. Iată câteva indicaţii pentru a-ţi ajuta copilul să aleagă hainele potrivite:

• Să se îmbrace la fel ca ceilalţi. Să poarte haine de joacă la petrecerea unei zile de naştere şi haine elegante la o nuntă. Dacă nu ştie ce vor purta ceilalţi, să nu se sfiască să întrebe.

• Să poarte haine curate.

• Să nu încerce să se impună în faţa celorlalţi prin haine foarte scumpe.

Exerciţiu

Propune-i copilului să decupeze imagini cu diferite tipuri de haine din reviste şi cataloage. Grupează-le în funcţie de ocazia pentru care sunt potrivite. Astfel de ocazii pot fi: mersul la şcoală, o vizită, o excursie, o nuntă, balul de absolvire, petrecerea pentru o zi de naştere, o vizită la locul de muncă al părinţilor, la biserică, un concert sau o înmormântare.

16 IANUARIE

Bijuteriile

Fiica ta se poate baza pe sfatul pe care îl dau mamele de ani de zile: să pună atâtea bijuterii câte crede că sunt potrivite şi apoi să renunţe la una. Va fi specială, dar nu prea încărcată de bijuterii. Sau poate fi şi mai simplu: să nu poarte mai mult de trei articole decât dacă se duce la o seară de gală. Prea multe bijuterii vor face pe oricine să arate precum un pom de Crăciun.

Majoritatea băieţilor nu poartă bijuterii. Moda se schimbă din când în când şi se acceptă ca un băiat să poarte o brăţară discretă din piele sau fibre naturale, cu câteva bobiţe sau pur şi simplu un inel. Orice moft ar avea fiul tău de a purta ceva, în cele din urmă va observa că tatăl său şi alţi bărbaţi adulţi nu poartă decât un ceas şi verigheta.

Fetele au mai multe opţiuni – există o mulţime de bijuterii simpatice şi nepretenţioase, iar moda pare să se schimbe de la lună la lună. Fiica ta ar trebui să se lasă ghidată de simplitate, siguranţă şi de sfaturile familiei. Unii părinţi le pun cercei fetelor încă de când sunt mici, în timp ce alte familii nici nu se gândesc la acest aspect până când copilele nu devin adolescente. Cerceii mici şi scurţi sunt potriviţi la orice vârstă.

17IANUARIE

E uşor să fii curat

Curăţenia trupului este, poate, la fel de importantă ca cele zece porunci, dar nu toţi copiii receptează acest mesaj. Păstrarea unui corp curat nu este deloc un instinct natural pentru ei – toţi părinţii ştiu cât de atraşi sunt copiii de mizerie, mâncăruri lipicioase, dacă nu chiar mai rău. Este necesar să-i aminteşti în permanenţă copilului de curăţenie atunci când acesta doreşte să mănânce untul de arahide din borcan cu degetele, să intre cu

tenişii într-o baltă cu noroi sau când refuză să facă baie timp de o săptămână.

În adolescenţă, copilul va deveni probabil atât de preocupat de curăţenie, încât mai că îşi va jupui pielea frecând-o. Până atunci, aminteşte-i că este responsabilitatea lui să fie curat şi că acest lucru îl face o persoană mai plăcută pentru ceilalţi. În plus, este şi o chestiune de sănătate.

Copilul n-ar trebui să îşi pună mâinile pe faţă, pentru că sunt pline de microbi luaţi de pe toate obiectele cu care intră în contact. Aminteşte-i să se spele întotdeauna pe mâini înainte şi după ce mănâncă, înainte de a aranja masa şi de a pune mâna pe mâncare şi după ce se duce la toaletă. De asemenea, trebuie să se spele pe mâini după ce vine de afară, după ce lucrează cu diverse obiecte sau după ce face diferite activităţi la şcoală sau acasă.

Exerciţiu

Ajută-ţi copilul să-şi organizeze obiectele de igienă. Cutiile simple de plastic pentru şampon, gel de duş sau loţiune vor menţine ordinea în baie. Dacă baia este tratată ca un ritual important, copilul îi va înţelege semnificaţia mai repede. Alcătuieşte un plan pentru prosoapele folosite. Nu trebuie spălate după fiecare utilizare, dar ar trebui atârnate într-un loc despre care copilul să ştie că este al lui. Adaugă deodorantul la colecţia de produse igienice la începutul clasei a cincea.

18 IANUARIE

Parfumurile

Parfumurile, apa de colonie, apa de toaletă şi diferitele loţiuni sunt folosite de toată lumea, chiar şi de fetele de şcoală primară

(băieţii aşteaptă de obicei până la şcoala generală pentru a le folosi).

Dar acestea nu sunt create pentru a masca alte mirosuri. Nu este suficient să ne îmbibăm cu parfum dacă evităm duşul de după un antrenament sportiv. Ele trebuie folosite în cantităţi mici după o baie sau un duş.

Apa de toaletă este uşoară şi se evaporă destul de repede, aşa că poate fi folosită cu mai multă libertate. Apa de colonie este un pic mai grea şi ar trebui folosită numai în anumite locuri şi nu pe tot corpul (încheietura mâinii şi gâtul sunt zonele potrivite). Parfumul are mirosul cel mai puternic şi trebuie folosit cu grijă. Îi poate deranja pe cei din jur pentru că cel care îl poartă se obişnuieşte cu el, iar în cele din urmă nici nu îl mai simte. Există oameni alergici la mirosuri şi care fac tot ce le stă în putinţă pentru a le evita.

Exerciţiu

Ia mai multe foi de hârtie şi taie-le în bucăţi. Când cumperi un parfum împreună cu copilul, pune-l să îl încerce pe bucata de hârtie, scutur-o puţin pentru a capta mai bine aroma şi scrie numele parfumului pe fiecare. Foloseşte mai multe mostre astfel încât să aduni mai multe arome pe diferite bucăţi de hârtie. Ia-le acasă şi roagă-l pe copil să spună care îi place cel mai mult. Alătură-te în această activitate şi alege un parfum nou şi pentru tine.

19 IANUARIE

Dichisitul în public

Există mai multe motive pentru care este important să te aranjezi: este sănătos, este o disciplină bună pentru copil şi îl

face pe acesta o persoană mai plăcută. Dar aminteşte-i că această activitate este una personală. Copilul nu ar trebui să se aranjeze niciodată în public.

Spune-i să nu folosească niciodată peria sau un pieptănul în public, cu atât mai puţin într-un restaurant – întotdeauna trebuie să mergi la toaletă pentru a-ţi aranja părul. Ajută-ţi copilul să deprindă acest obicei ţinând pieptănul şi periile în dormitor sau baie. Nu îţi lăsa copilul să se pieptene în bucătărie – pentru a evita căderea firelor de păr în mâncare.

Insistă asupra celor trei părţi ale corpului care nu trebuie niciodată curăţate în public: nasul, urechile şi dinţii. Absolut niciodată. Arată îngrozitor şi nu este deloc igienic.

Zgomotul făcut de tăierea unghiilor nu ar trebui să se audă niciodată într-o sală de cinema, într-un restaurant sau sală de spectacol. Acest lucru trebuie făcut numai la toaletă, iar copilul trebuie să se asigure că lasă încăperea curată atunci când termină.

20 IANUARIE

Respiraţia proaspătă

Copiii sunt sensibili la respiraţia urât mirositoare a celorlalţi. Spre jena părinţilor, este posibil ca aceştia să îşi şi exprime dezgustul în faţa persoanei respective: „Îţi miroase respiraţia!” Părintele ar trebui să îi explice cu blândeţe că, deşi putem simţi mirosul din gura celorlalţi, rareori suntem conştienţi de cel pe care îl emanăm noi înşine. Pentru copiii, câteva obiceiuri zilnice ar trebui să fie suficiente.

Perierea dinţilor dimineaţa şi seara, folosirea aţei dentare începând cu vârsta de 10-11 ani şi folosirea apei de gură sunt toate importante pentru controlarea mirosului din gură. Toate ajută la dispariţia bacteriilor bucale care duc la o respiraţie neplăcută şi la degradarea dinţilor. În timp ce se spală pe dinţi, încurajează-ţi copilul să perie uşor şi limba, interiorul obrajilor şi

cerul gurii. Astfel întăreşte gustul proaspăt şi scapă de bacterii.

Copilul nu ar trebui să îi vorbească unui adult despre respiraţia sa. Explică-i că această sarcină le revine prietenilor persoanei respective. Îi poate spune unui prieten că are respiraţie urât mirositoare, dar cu foarte mare delicateţe. Este mai potrivit să vorbeşti despre acest lucru cu un prieten decât cu altcineva. La început este jenant, dar pe termen lung, prietenul îi va fi recunoscător.

21 IANUARIE

Strănutul

Hapciu! Îl auzi şi îţi imaginezi toţi microbii eliberaţi în atmosferă. Şi-a acoperit copilul gura şi nasul? Şi-a întors capul de la ceilalţi? E pe cale să strănute din nou?

Nu trebuie încurajată reţinerea strănutului, întrucât riscă să i se spargă vase de sânge. Pentru a evita un moment stânjenitor, trebuie să aibă la îndemână un şerveţel sau o batistă. Nu este indicat să strănute în palmele goale, întrucât va transmite microbii către tot ce atinge, dar îşi poate acoperi faţa cu mâneca la nivelul cotului. Este suficient să spună un simplu „mă scuzaţi”.

Atunci când copilul se află la un concert sau la cinematograf şi ştie că va strănuta în mod repetat, ar trebui să iasă din sală.

De cele mai multe ori, după ce strănută, i se va ura „sănătate” sau „noroc”. Este o remarcă antică, devenită reflex, care are la bază vechea superstiţie că sufletul poate părăsi trupul în timpul strănutului. Aceste urări au devenit o tradiţie pentru că se credea că poţi muri în timp ce strănuţi. Este politicos să mulţumeşti celui care îţi urează „sănătate”, iar apoi nu mai este nevoie să spui nimic.

22 IANUARIE

Ah, trebuie să plec

Nevoia de a merge la toaletă nu este un subiect potrivit pentru a fi deschis la masă, dar asta nu înseamnă că nu poate apărea niciodată. Copilul trebuie să înţeleagă că este o parte necesară a vieţii.

Dacă luaţi cina la altcineva şi copilului nu i s-a spus ce baie poate folosi, ar trebui să întrebe. Nu întotdeauna se poate folosi orice toaletă – sunt unele familii care au o toaletă rezervată adulţilor. Copilul trebuie să lase curat în urma lui; dacă are la dispoziţie prosoape de hârtie, e politicos să şteargă picăturile de apă de pe chiuvetă. Şi, desigur, este esenţial să tragă apa la toaletă.

Deşi copilul trebuie să lase baia îngrijită, nu e nevoie să şteargă orice urmă că a fost acolo. Dacă a folosit un prosop de bumbac sau altă ţesătură, e bine să îl împacheteze şi să îl aşeze pe uscător sau pe un teanc de prosoape. Nu trebuie împachetat perfect astfel încât să pară nefolosit – pentru asta se află acolo. Prosoapele de hârtie se aruncă după ce au fost folosite.

Exerciţiu

Pune un burete în baia copilului pentru a se obişnui să şteargă picăturile de apă din chiuvetă sau cabina de duş după ce termină.

23 IANUARIE

Poziţia corpului transmite mesaje

Probabil i-ai tot spus copilului să stea drept încă de când era foarte mic. Poate că nu ai vrut să arate neglijent, dar o poziţie corectă a corpului transmite interes şi respect. Este cu atât mai

importantă atunci când copilul se află în compania adulţilor.

Învaţă-ţi copilul să ţină picioarele uşor depărtate şi să îşi lase greutatea pe vârfurile picioarelor, iar nu pe călcâie. Astfel va sta uşor înclinat în faţă şi nu în spate. Trebuie să ţină umerii ridicaţi şi uşor traşi în spate şi ţinând pieptul înainte; îl va face să pară încrezător, atent şi implicat în ceea ce face. Copilul nar trebui să ţină decât o mână în buzunar (dacă va ţine ambele mâini adâncite în buzunare, umerii îi vor fi rotunjiţi, mâinile ascunse şi va transmite lipsă de încredere în sine). Bărbia trebuie să fie paralelă cu podeaua, nu în aer sau adâncită în piept. Astfel va putea să stabilească un contact vizual şi nu va părea arogant sau sfios. Când bărbia este lăsată, la fel sunt şi ochii, iar astfel va transmite timiditate şi lipsă de interes. Stabilirea contactului vizual cu ceilalţi şi salutul printr-un zâmbet sunt gesturi prietenoase. Îl va face pe copil să fie plăcut şi abordabil. Când merge, copilul va părea mai vioi dacă păşeşte mai săltăreţ. Dacă îşi târăşte picioarele, va părea plictisit şi fără chef.

Exerciţiu

Ia un balon umflat cu heliu, legat cu o aţă lungă. Cere-i copilului să îşi imagineze că balonul este ataşat de capul lui, iar sfoara îi trece prin coloana vertebrală. Senzaţia pe care o va simţi când balonul îl trage în sus îi va aminti să „se îndrepte” în poziţia corectă.

24 IANUARIE

Guma de mestecat

Deşi unii specialişti în bune maniere ne sfătuiesc să nu mestecăm niciodată gumă, un părinte realist va stabili anumite reguli în această privinţă. Un părinte rezonabil va spune: „Poţi să mesteci gumă, dar numai atunci când nu te poate vedea nimeni.” Astfel sunt eliminate locurile publice precum şcoala, biserica, nunţile,

teatrul sau lecţiile particulare.

Cel mai rău lucru la mestecatul gumei este aspectul gestului. Apoi apare problema celor mai mulţi copii: nu ştiu unde să pună guma după ce a fost mestecată. Nu trebuie pusă pe podea, în cană, sub masă sau după ureche. Nici nu trebuie lipită de marginea farfuriei pentru a fi mestecată din nou după cină. Trebuie înfăşurată într-o bucată mică de hârtie şi aruncată la coşul de gunoi (nu în toaletă).

Copilul poate mesteca gumă acasă sau când se află în aer liber, de exemplu la un eveniment sportiv. Poate să ia o bucată de mărime rezonabilă, cât să nu i se umfle obrajii şi întotdeauna trebuie să mestece cu gura închisă. (Cineva spunea că bunele maniere sunt sunetul care nu se aude atunci când mănânci supă. Este la fel de adevărat pentru guma de mestecat. De asemenea, bunele maniere sunt şi ceea ce nu se vede în acest caz!)

Atunci când copilul ia o gumă, trebuie să le ofere una şi prietenilor care sunt cu el.

25 IANUARIE

Tusea şi strănutul la masă

Niciodată nu este plăcut să iei masa cu cineva care este răcit. Mâncatul nu este plăcut nici pentru cel răcit, întrucât orice fel de gust pe care ar trebui să îl simtă este diminuat. Pur şi simplu, mâncarea nu mai este la fel de bună.

Atâta vreme cât copilul poate mânca relativ în linişte, i se va permite să ia masa cu ceilalţi chiar dacă este răcit. Dar dacă va începe să tuşească şi să strănute, va trebui să fie scuzat de la masă. Se cuvine să îşi acopere nasul şi gura – cu şerveţelul sau mâna – atunci când începe să tuşească sau să strănute şi să ferească direcţia mesei. Nu se ştie dacă aceste gesturi se vor dovedi eficiente în blocarea transmiterii microbilor. Dar este mult mai politicos să procedeze astfel decât să strănute direct pe masă.

Dacă strănutul sau tusea persistă, ar trebui să se ducă la baie până îi trece. Înainte de a se întoarce la masă, aminteşte-i să se spele pe mâini.

26 IANUARIE

Ce faci când copilului îi curge nasul la masă

Se poate întâmpla să îi curgă nasul copilului atunci când mănâncă ceva prea fierbinte sau condimentat. Dacă acest lucru se întâmplă frecvent, ar trebui să îşi ia un şerveţel la masă şi să îl ţină în buzunar sau în poale. Dacă poate rezolva singur problema, întorcându-se uşor şi folosind şerveţelul în linişte, nu este nevoie să plece de la masă. Dar dacă are nevoie să îşi sufle nasul puternic, trebuie să se scuze şi să se ridice de la masă.

Atunci când nu are la îndemână un şerveţel, este mai bine să se şteargă uşor cu şervetul de masă decât să îşi tragă nasul sau să se şteargă cu degetul arătător. Nu ar trebui să îşi sufle nasul în şerveţel, şervet sau hârtie.

27 IANUARIE

Ce să faci când copilul are gaze

Mâncarea nu cade întotdeauna uşor, cum am putea crede noi şi nici nu se aşază în stomac fără a se mai face simţită. Oricât de mult am vrea să înfrânăm venirea pe gât a gazelor din stomac, câteodată pur şi simplu nu este posibil.

Spune-i copilului să se liniştească. Nu este sfârşitul lumii dacă i se întâmplă din când în când, atâta vreme cât nu este foarte zgomotos şi nu este intenţionat. Oricum, este total nepoliticos să elimine gazele în mod intenţionat, pentru amuzament, fie că se află la o petrecere sau pe terenul de sport.

Pentru a diminua efectul gazelor care nu pot fi reţinute, spune-i copilului să îşi acopere gura cu un şerveţel sau cu mâna pentru a înăbuşi sunetul şi apoi să spună „mă scuzaţi”. Nu sunt oportune explicaţiile privind sensibilitatea stomacului şi a remediilor ineficiente care au fost încercate. Cu cât se acordă mai puţină atenţie, cu atât mai bine. Dacă simte nevoia să mai elimine gaze, copilul ar trebui să se scuze şi să găsească o toaletă.

28 IANUARIE

Purtarea insignei

Insignele ne identifică, ne fac să fim mai abordabili şi cresc probabilitatea să ne facem mai mulţi prieteni. Sunt o soluţie bună pentru orice ocazie în care se reunesc oameni ce nu se cunosc foarte bine. Este jenant să fii în preajma unor persoane pe care ştii că le-ai mai cunoscut, dar al căror nume nu ţi-l aminteşti. Insignele ne scutesc această stinghereală.

Când copilului i se cere să poarte o insignă cu numele lui, trebui să facă întocmai. Adulţii îl vor putea identifica mai repede, iar ceilalţi copii îi vor şti numele.

Insigna se poartă pe partea dreaptă. Astfel va intra în câmpul vizual al celui care va da mâna cu copilul tău. Trebuie să o poarte în poziţie dreaptă, aproape de umăr.

Spune-i copilului că poate cere să îi fie înlocuită insigna atunci când numele îi este scris greşit.

Exerciţiu

La o petrecere, oferă-le copiilor insigne viu colorate dacă nu se cunosc foarte bine între ei. Creează-le în ton cu tema petrecerii şi foloseşte culori diferite pentru diferite echipe la jocuri.

Confecţionează-le din hârtie cu o suprafeţă adezivă sau ataşează-le o panglică lungă pentru a le atârna la gâtul copiilor. Pregăteşte câteva insigne goale în caz că numele vreunui copil este scris greşit.

29 IANUARIE

Mâinile

Mâinile sunt un mijloc important de exprimare. Reprezintă un factor-cheie în limbajul trupului, întrucât de multe ori transmit la fel de multe mesaje ca şi cuvintele, iar alteori chiar contrazic ceea ce spunem. De exemplu, dacă fiica ta îţi spune că nu are nimic împotriva faptului că prietena ei i-a luat cu împrumut păpuşa preferată, dar mâinile ei sunt strânse, îţi spune de fapt că nu este deloc încântată de idee.

Încurajează-ţi copilul să-şi ţină mâinile nemişcate – în poală, atunci când stă jos, una peste alta. Dacă se află la masă, nu ar trebui să bată cu degetele în masă.

Mâinile nu trebuie ascunse în buzunare. În urmă cu mulţi ani, regulile sociale impuneau ca mâinile să rămână la vedere, pentru a le da de înţeles celorlalţi că nu ascunzi nimic. Chiar şi astăzi, gestul de a ţine mâinile la vedere transmite încredere.

Mâinile trebuie să fie curate, cu unghiile îngrijite. Chiar dacă adulţii mai poartă unghiile lungi, copiii arată mult mai îngrijit cu unghiile scurte. Pune o pilă de unghii în baia copilului pentru a fi folosită la fel de regulat ca periuţa de dinţi.

Iată alte modalităţi prin care copiii îşi pot controla mâinile:

- Să le ţină departe de păr.
- Să nu le studieze în public.
- Să le ţină departe de faţă.

Exerciţiu

Cumpără o carte care să te înveţe cum să faci figurine din umbră cu mâinile pe perete. Ajută-ţi copilul să creeze câteva figuri şi arată-i cât de creativ poate să fie cu ajutorul mâinilor. Vorbeşte-i despre cum poate să comunice cu ceilalţi cu ajutorul mâinilor chiar dacă nu îşi dă seama de acest lucru.

30 IANUARIE

Ce faci când copilul se sufocă

Există două metode de sufocare. Prima are loc atunci când mâncarea sau băutura se duce pe partea greşită şi provoacă o criză de tuse. Faţa se înroşeşte, ochii lăcrimează, iar persoana în cauză are o stare generală de rău. Acest tip de sufocare nu pune viaţa în pericol. Nu trebuie să stăm şi să ne uităm la cel care se îneacă. Dacă i se întâmplă copilului tău, el se va ridica de la masă până îşi revine.

A două metodă de sufocare este cea tăcută (care uneori poate fi fatală). Căile respiratorii sunt complet blocate şi nu poţi respira sau vorbi. De obicei, tendinţa este de a semnala sufocarea ducând mâna la gât. A fost cazul unei fetiţe: ochii i s-au dilatat şi a început să dea din mâini după ce i-a alunecat un fursec pe trahee.

Copilul ar trebui să ştie cum să ajute pe cineva care se sufocă – fie va chema ajutor, fie va folosi manevra de salvare Heimlich. Dacă este singur şi se îneacă, poată folosi această manevră singur, împingând cu putere în abdomen sau lăsându-se pe spatele unui scaun pentru a arunca mâncarea.

_____SFAT_____

Astfel de cazuri de înecare pot fi evitate luând bucăţi mici de mâncare şi mestecându-le bine.

31 IANUARIE

Vizita la doctor

Vizitele la doctor fac parte din viaţă, dar nu sunt întotdeauna plăcute. Pregăteşte- ţi copilul pentru o astfel de vizită şi spune-i la ce să se aştepte. Astăzi, clienţii au mult mai multe opţiuni din care pot alege, iar cabinetele au devenit mult mai primitoare pentru copii. Există mai puţine uniforme albe şi mai multe încăperi decorate în culori vii. De multe ori, camera de aşteptare este concepută ca un loc de joacă pentru a distrage atenţia copilului de la gânduri negre. Explică-i copilului că un pacient bun:

• Ajunge la timp la programare.

• Aşteaptă cuminte în camera de aşteptare.

• Răspunde la întrebările pe care i le pune asistenta sau doctorul (dacă nu ştie ce să spună, îl poţi ajuta).

• Înţelege că doctorul este preocupat de binele lui şi va face tot ce îi stă în putinţă să-i fie bine.

Ştie că este în regulă să plângă dacă îl doare, dar nu devine isteric doar la gândul că i s-ar putea întâmpla ceva.

• Mulţumeşte pentru orice cadou mărunt care i se oferă după consultaţie.

Exerciţiu

Dacă pediatrul are un panou cu vederi, scrisori sau desene de la pacienţi, spune-i copilului să îi scrie ceva doctorului. La următoarea vizită îşi va putea căuta scrisoarea.

1 FEBRUARIE

În spital

Cei mai mulţi adulţi vor să ştie totul despre procedurile care li se vor aplica în spital, cum se vor simţi când se trezesc din anestezie şi la ce să se aştepte în perioada de refacere. Acelaşi principiu se aplică şi în cazul copilului. Când copilul merge într-un spital, informaţiile pe care le va primi îi vor afecta comportamentul şi experienţa.

Acesta va prelua de la tine cele mai multe reacţii. Ar fi de folos să te concentrezi pe lucrurile pozitive în conversaţia voastră; de asemenea, trebuie să îţi păstrezi calmul în prezenţa lui. Lasă-l să ia cu el jucăria de pluş preferată şi petrece cel puţin prima noapte cu el. Asigură-l că asistentele care îl vor îngriji iubesc copiii şi că le va putea cere ajutorul dacă va avea nevoie. Spune-i ce doctor bun are şi menţionează un lucru pe care să-l aştepte cu nerăbdare după ce îşi va reveni. Copilul nu trebuie să fie obligat să suporte un coleg de salon obraznic. Dacă în salon este zgomot, dacă sunt permanent vizitatori sau televizorul este pornit toată ziua, poţi cere să fie transferat într-o cameră mai liniştită. Odihna este un factor important în recuperare. În cazul în care copilul nu este foarte bolnav, încurajează-l să îi mulţumească asistentei pentru micile favoruri.

Exerciţiu

Când copilul urmează să fie externat din spital, adu o cutie de bomboane sau un coş cu fructe proaspete pe care să le ofere

asistentelor ei preferate. Dacă este obosit şi nu se simte foarte bine, acest lucru îl va ajuta să îşi îndrepte atenţia către altceva. (Nu uita că asistentele lucrează în trei schimburi; dacă laşi o cutie de bomboane pentru cele dintr-o tură, este frumos să laşi şi pentru celelalte o cutie.)

2 FEBRUARIE

Aparatul dentar

Dacă micuţul tău trebuie să poarte aparat dentar, ajută-l să deprindă câteva obiceiuri bune care vor avea două rezultate pozitive – ceilalţi nu vor simţi dezgust văzându-l, iar dinţii lui vor fi într-o stare bună atunci când va scăpa de aparat.

• Să păstreze aparatul dentar curat. Nu e plăcut să vezi un aparat dentar cu resturi de mâncare.

• Nu îl lăsa să îşi bage degetele în gură. Atingerea aparatului dentar nu este elegantă şi împrăştie microbii în gură.

• Îndepărtează-i aparatul dentar numai în particular.

• Să încerce să evite producerea zgomotelor prin atingerea elementelor aparatului.

• Să zâmbească încrezător, ştiind că un zâmbet cu adevărat strălucitor este la un pas distanţă. Copilul nu trebuie să fie afectat de poreclele „gură de metal” sau „dinţi de tinichea”. Aparatul dentar este ca un indicator pe şantierele de lucru: deranj temporar pentru o îmbunătăţire permanentă.

3 FEBRUARIE

Atingerea neadecvată

Celor mai mulţi copii nu le place să fie bătuţi părinteşte pe cap de către adulţi. De obicei, astfel de gesturi sunt inofensive, dar dacă nu îi plac copilului, spune-i că nu va da dovadă de impoliteţe dacă se fereşte.

Spune-i că este în măsură să decidă ce fel de atingeri sunt adecvate pentru el. Şi el are spaţiul său personal – zona care include corpul şi o jumătate de metru de jur împrejur. Nu trebuie să permită nimănui intrarea în acest spaţiu dacă nu îi face plăcere; trebuie să îşi respecte propriile instincte şi să ştie că deţine controlul.

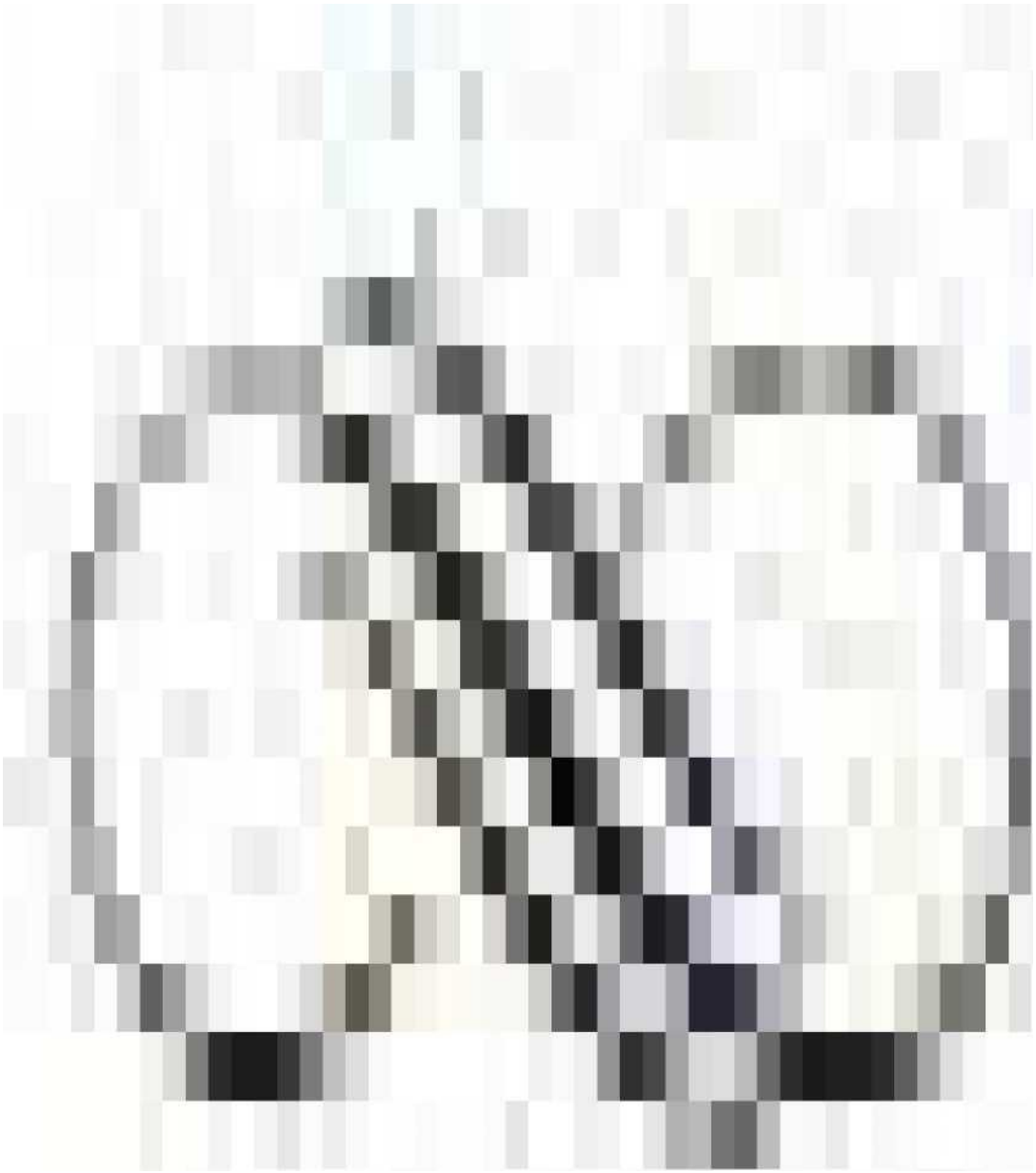
Dacă unei fete nu îi place o anumită atingere, ar trebui să spună. Nu trebuie să spună „Pleacă de lângă mine!” când un băiat îşi pune mana în jurul ei, când prietenul tatălui îi mângâie părul sau când cineva o gâdilă, dar ar trebui să se dea la o parte şi să îşi impună punctul de vedere. Ar putea să spună: „Nu prea îmi place să fiu atinsă. Te rog nu o face.”

Asigură-l că poate vorbi întotdeauna cu tine atunci când nu se simte bine în prezenţa cuiva.

_____SFAT_____

Nu ezita să îţi îmbrăţişezi copiii, chiar şi în anii adolescenţei. Când copiii se apropie în mod firesc de cineva, vor putea să distingă mai bine atingerile nepotrivite.

Pentru băieţi



S-o recunoaştem: băieţii noştri nu se nasc gentlemeni. Dar vor avea mult mai multe oportunităţi în viaţă dacă vor învăţa cum să îi trateze politicos pe ceilalţi. Talentele academic, muzical sau sportiv au mai mult succes atunci când sunt însoţite de bune maniere. Pe măsură ce fiul tău va învăţa să ţină cont de ceilalţi, va păşi cu dreptul tot mai des în ceea ce face. Dacă este foarte bine crescut, ceilalţi îi vor aprecia şi mai mult talentele.

4 FEBRUARIE

Conştientizarea celorlalţi

Ajută-l pe fiul tău să devină un gentleman atunci când este la vârsta adolescenţei, încurajându-l să deprindă două calităţi speciale: conştientizarea celorlalţi şi simţul protejării celor care sunt mai slabi decât el. Dacă vei face acest lucru, va începe să fie tot mai atent la ceilalţi şi va deveni genul de persoană pe care toată lumea vrea să o aibă în preajmă – o bună definiţie a unui gentleman.

Este uşor de identificat un băiat căruia nu îi pasă de ceilalţi. Pare plin de el şi imatur. Poate spune lucruri dureroase, chiar dacă o face fără intenţie, sau poate neglija să spună lucruri drăguţe atunci când se cuvine să o facă. Oricine preferă să fie în preajma cuiva care ţine cont de sentimentele celorlalţi atunci când vorbeşte, care şi-a dezvoltat un autocontrol din care reiese grija lui pentru alte persoane.

Cum se manifestă conştientizarea celorlalţi la un tânăr?

- Îi lasă pe alţii să treacă în faţa lui la o coadă la cantină.
- Merge mai încet atunci când este alături de sora sau mama sa

(sau le lasă să treacă în faţă când intră la cinematograf).

• Se asigură că toată lumea din grup este inclusă în conversaţie.

• Atunci când se află într-un grup, face un pas înapoi pentru a mări cercul astfel încât toţi să fie incluşi şi nu va întoarce spatele cuiva care vrea să facă parte din acel grup.

• Nu vorbeşte tare atunci când este într-o încăpere.

• Nu va da muzica atât de tare, încât să poată fi auzită de toţi ceilalţi.

• Caută modalităţi de a-l ajuta pe noul coleg de şcoală să se integreze în clasă sau în echipa de fotbal.

• Nu-şi lasă câinele liber atunci când vine în vizită un copil căruia îi e frică de câini.

• Îşi pune în farfurie atâta mâncare cât să arate că ştie că nu este singurul de la masă.

Exerciţiu

Creează un premiu de încurajare. Concepe împreună cu fiul tău o listă de lucruri drăguţe pe care le poate face pentru alţii. Ia un cartonaş şi scrie pe el: „Premiu pentru atenţia acordată celorlalţi.” Adaugă un rând pentru semnătura ta şi pentru dată. Când îl vezi că pune în practică lucrurile de pe listă la conceperea căreia a contribuit, completează un carton pentru premiu. Când va câştiga cinci astfel de cartonaşe, scoate-l în oraş pentru o recompensă.

5 FEBRUARIE

Protejarea celorlalţi

Filmul Titanic ne aminteşte de nişte bărbaţi care şi-au dat viaţa pentru a salva femeile şi copiii. În timp ce vaporul se scufunda, bărbaţii au refuzat să se urce în bărcile de salvare până nu s-au asigurat că nu au mai rămas la bord femei şi copii. Pe vremea cailor şi a trăsurilor, bărbaţii le protejau pe femei mergând mai aproape de stradă decât acestea, ferindu-le astfel de pericolul de a fi stropite cu apă sau noroi atunci când trecea un cal sau o trăsură.

Fiul tău nu va fi nevoit prea des să apere pe cineva de vreun rău fizic, dar poate începe să dezvolte un comportament protector faţă de alţii. Încă mai este o dovadă de politeţe să laşi o fată sau o femeie să meargă pe partea cu clădirea. Iată şi alte modalităţi prin care poate arăta că îi pasă:

- Să caute o umbrelă pentru mama sa atunci când începe să plouă.
- Să trateze animalele cu blândeţe.
- Să se ofere să care bagaje grele atunci când poate să o facă.
- Să evite limbajul şi comportamentul nepoliticoase.

6 FEBRUARIE

Adolescenţii: semne distinctive

Creşti un gentleman? Iată o listă de care trebuie să ţii cont. Unui gentleman nu trebuie să i se reamintească:

- Să ţină uşa pentru alţii.
- Să le lase pe fete să treacă primele.

- Să îi ajute pe alţii la bagajele grele.
- Să îşi dea jos pălăria sau şapca atunci când se cuvine.
- Să le dea atenţie părinţilor prietenilor săi.
- Să nu vorbească urât.
- Să le permită altora să iasă primii din lift.
- Să ajute o femeie să îşi dea haina jos.
- Să se ofere să dea mâna atunci când este prezentat cuiva.

Exerciţiu

Încurajează-l pe fiul tău să exerseze atenţia faţă de ceilalţi scoţând-o pe bunica în oraş de ziua ei. la-l şi pe fiul tău cu tine şi atrage-i atenţia dinainte să o lase pe bunica să intre prima, să îi ţină uşa deschisă şi să îi tragă scaunul.

7 FEBRUARIE

Cum să te impui

Fiul tău ar trebui să aştepte să fie invitat să ia loc atunci când vizitează un prieten, când ia loc la masa unei rude sau când intră în biroul cuiva. Dacă nimeni nu spune nimic, se poate aşeza după ce o fac ceilalţi.

Trebuie să stea drept, cu spatele lipit de spătarul scaunului şi cu ambele picioare pe podea. Dacă va sta cocoşat, le va da de înţeles celorlalţi că nu este atent la ei şi nu ţine cont de părerea lor. Într-un mediu familiar, poate sta şi cu picioarele unul peste altul (glezna unuia peste genunchiul celuilalt). Totuşi, atrage-i atenţia să nu se facă atât de confortabil, încât să îşi pună picioarele pe

masă.

Când stă în picioare sau merge, trebuie să-şi ţină spatele şi umerii drepţi şi bărbia paralelă cu podeaua. Astfel va inspira respect şi încredere. Dacă ţine bărbia prea ridicată, va părea prea plin de el. Bărbia şi umerii lăsaţi inspiră lipsă de încredere în sine. Încurajează-l să meargă cât mai sprinten şi să evite mersul târşâit.

Exerciţiu

Urmăreşte ştirile la televizor împreună cu fiul tău şi observaţi ce postură adoptă diferiţi bărbaţi. Spune-i că modul în care se poartă un bărbat spune câte ceva despre el şi despre slujba lui.

8 FEBRUARIE

Cum să inviţi pe cineva la întâlnire

Există anumite norme de etichetă pe care toată lumea le apreciază. Prima ar fi să facă invitaţia din timp. Este posibil ca adolescentul să amâne gestul până în ultimul moment din cauza emoţiilor, dar o invitaţie făcută din timp îi dă şansa celeilalte persoane să ceară permisiunea părinţilor şi să se pregătească pentru întâlnire.

• Să facă un plan: „Vrei să faci ceva în weekend?” nu este suficient. Să fie cât mai exact: „Am bilete pentru campionatul de baschet de sâmbătă. Vrei să mergi cu mine?”

• Să ofere cât mai multe detalii – partenera fiului tău va fi impresionată (la fel şi părinţii ei): „Vin să te iau la cinci şi jumătate, dacă este în regulă. Voi intra să-i salut pe părinţii tăi înainte să plecăm. Vom merge cu Stacey şi Sam şi vom mânca ceva după meci. La ce oră trebuie să te întorci?”

• Să-şi exprime plăcerea: „Mă bucur că vei veni. De-abia aştept.”

• Să fie punctual. Dacă ajunge cu câteva minute mai devreme e şi mai bine.

_____SFAT_____

Invitaţia trebuie făcută fată în fată sau la telefon. Nu este o sarcină care să fie făcută de un prieten, iar e-mailul sau mesajele telefonice nu ar trebui folosite la începutul unei relaţii.

9 FEBRUARIE

Când să porţi pălărie

Pălăria era înainte emblema unui gentleman. Atunci când un bărbat ieşea în oraş, pălăria era un articol necesar în ţinuta acestuia – şi existau reguli stricte referitoare la scoaterea acesteia.

Astăzi, deşi tot mai puţini adulţi poartă pălărie, mulţi tineri aleg să poarte şapcă. Fiul tău s-ar putea să nu aibă nici cea mai vagă idee despre când trebuie dată jos. Şapca e un articol vestimentar potrivit şi haios, dar sunt momente în care trebuie scoasă pentru simplul motiv de a putea vedea chipul celui care o poartă. Poate fi mai greu pentru bunici să simtă că relaţionează cu nepotul dacă nu-i pot vedea acestuia decât nasul şi bărbia. Băiatul ar trebui să îşi dea şapca jos:

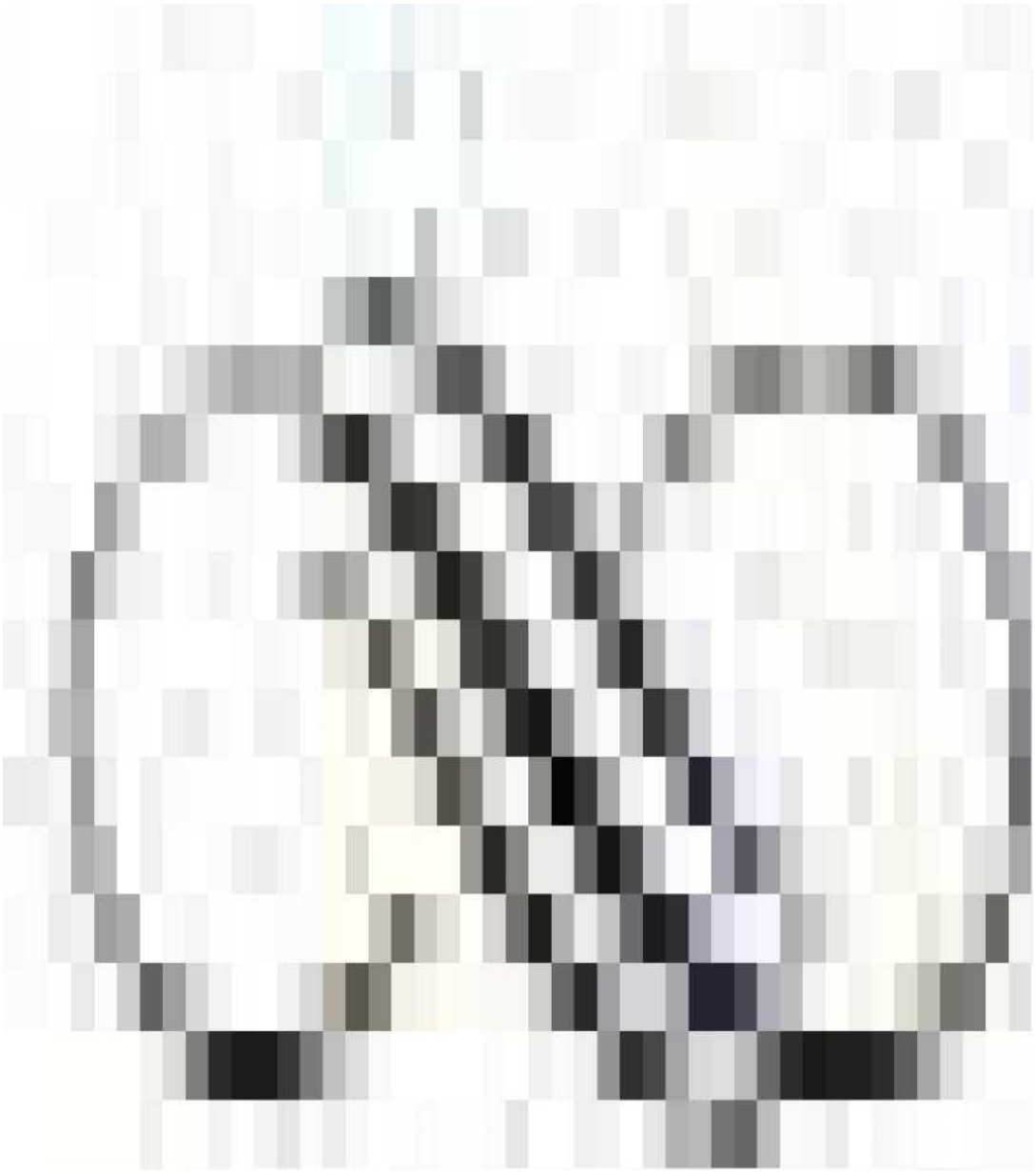
- La masă.
- În timpul rugăciunii.
- Când se află în casă sau la şcoală.
- La evenimente importante, precum o absolvire.
- Într-un restaurant.
- În timp ce se cântă imnul naţional al oricărei ţări.
- La alte evenimente solemne.

Aceste reguli îl vor ajuta pe copil să le ofere respect celorlalţi. Cu toate că acestuia poate nu i se pare necesar să îşi dea şapca jos, în scurt timp va scădea în privirea multor adulţi dacă o va purta mereu.

Exerciţiu

Adună mai multe pălării sau şepci vechi de prin dulap. Observă cum a evoluat moda şi vorbeşte-i copilului despre ţinuta bunicului şi a bunicii. Diferă cumva de cea a tatălui şi a unchiul său?

Pentru fete



Multe tinere din ziua de azi au oportunităţi la care mamele sau bunicile lor nici nu visau. Poate fi interesant să observi ce îi rezervă viitorul fiicei tale, dar nu ezita să acorzi atenţie şi etichetelor din trecut. Respectul pentru cei din jur nu se va demoda niciodată, iar dobândirea unui comportament demn şi controlat o va diferenţia pe fiica ta de ceilalţi.

10 FEBRUARIE

Cum să fii graţioasă

Când fiica ta se află într-o vizită sau merge împreună cu tine într-un birou pentru o întâlnire, trebuie să i se acorde permisiunea să ia loc. Nu trebuie să se arunce pur şi simplu pe primul scaun care îi iese în cale; gazda poate să indice ce scaun să folosească. Dacă nu i se spune nimic, poate să ia loc pe ce scaun doreşte, dar numai după ce gazda s-a aşezat.

Alegând un scaun potrivit ca mărime, îi va fi mai uşor să se aşeze, dar şi să se ridice cu eleganţă. Trebuie să se apropie de scaun în poziţie dreaptă şi să se întoarcă atunci când ajunge la el. Gambele trebuie să atingă marginea scaunului. Când se aşază, trebuie să ţină spatele drept şi capul ridicat. Cu genunchii relaxaţi, se va apleca uşor înainte de la şolduri, cu braţele întinse spre genunchi. Coapsele vor susţine efortul. (Nu trebuie să se lase pe spate şi să ţină braţele încrucişate, nici să se trântească pe scaun!)

Când se află într-o vizită, la fotograf sau pe scenă, trebuie să îşi încrucişeze picioarele la nivelul gleznei, pe o parte sau pe cealaltă, cu degetele de la un picior la mijlocul tălpii celuilalt. Genunchii trebuie să fie totdeauna uniţi. Când stă jos, trebuie să ţină spatele drept, iar mâinile una peste cealaltă de-o parte a corpului, fără să gesticuleze. Când se ridică, trebuie să încordeze şoldurile şi nu să se ajute de mâini.

Exerciţiu

Exersaţi împreună cum să aleagă scaunul potrivit, cum să se apropie de el şi să se aşeze graţios. La început nu va fi uşor! Fă-i o fotografie atunci când va reuşi.

11 FEBRUARIE

Cum să accepţi o invitaţie

Invitaţia la o întâlnire trebuie acceptată cu entuziasm. Fetei nu trebuie să îi fie teamă să-şi arate bucuria de a fi invitată. Trebuie să se asigure că i-au fost date toate informaţiile necesare, printre care locul de întâlnire, ora de întoarcere, ce vor face, ce ţinută va avea fiecare şi cine va plăti (în cazul olandezilor, fiecare plăteşte pentru el, dar ar trebui clarificat de la început).

Poate că este de la sine înţeles, dar… atunci când fata va accepta invitaţia, trebuie să îşi respecte angajamentul. Dacă speră să fie invitată şi de altcineva, ar fi mai bine să refuze.

Exerciţiu

Discută cu fetiţa ce cadouri ar fi potrivite pentru de Ziua Îndrăgostiţilor. Sfătuieşte-o să nu se avânte la obiecte prea scumpe sau personale. Mai potrivite decât hainele sau bijuteriile sunt cadourile lucrate manual – prăjiturele în formă de inimă, un CD personalizat – acestea pot fi modalităţi drăguţe de a-şi arăta prietenia. Încurajează-ţi copilul să fie creativ.

12 FEBRUARIE

Cum să refuzi o invitaţie

Fiica ta poate refuza o invitaţie atunci când nu vrea să se întâlnească cu o persoană anume. Totuşi, nu trebuie să o facă în mod nepoliticos: „Cu tine? În niciun caz!” Aşa nu.

Este bine să ştii cum să refuzi politicos. Doar pentru că nu îşi doreşte o întâlnire cu cineva nu înseamnă că nu vrea să fie prietenă cu persoana respectivă. Poate să spună: „Îmi pare rău, dar am alte planuri.” (Planurile ei pot fi până la urmă doar o seară liniştită cu familia.) Dacă persoana respectivă insistă şi o invită şi altă dată, poate să spună: „Îţi mulţumesc pentru invitaţie, dar nu vreau să avem o relaţie în acest moment.”

De asemenea, ar trebui să fie discretă atunci când refuză pe cineva. Cu atât mai mult, nu se cuvine să îi vorbească despre asta următoarei persoane care o invită în oraş şi a cărei invitaţie o acceptă.

13 FEBRUARIE

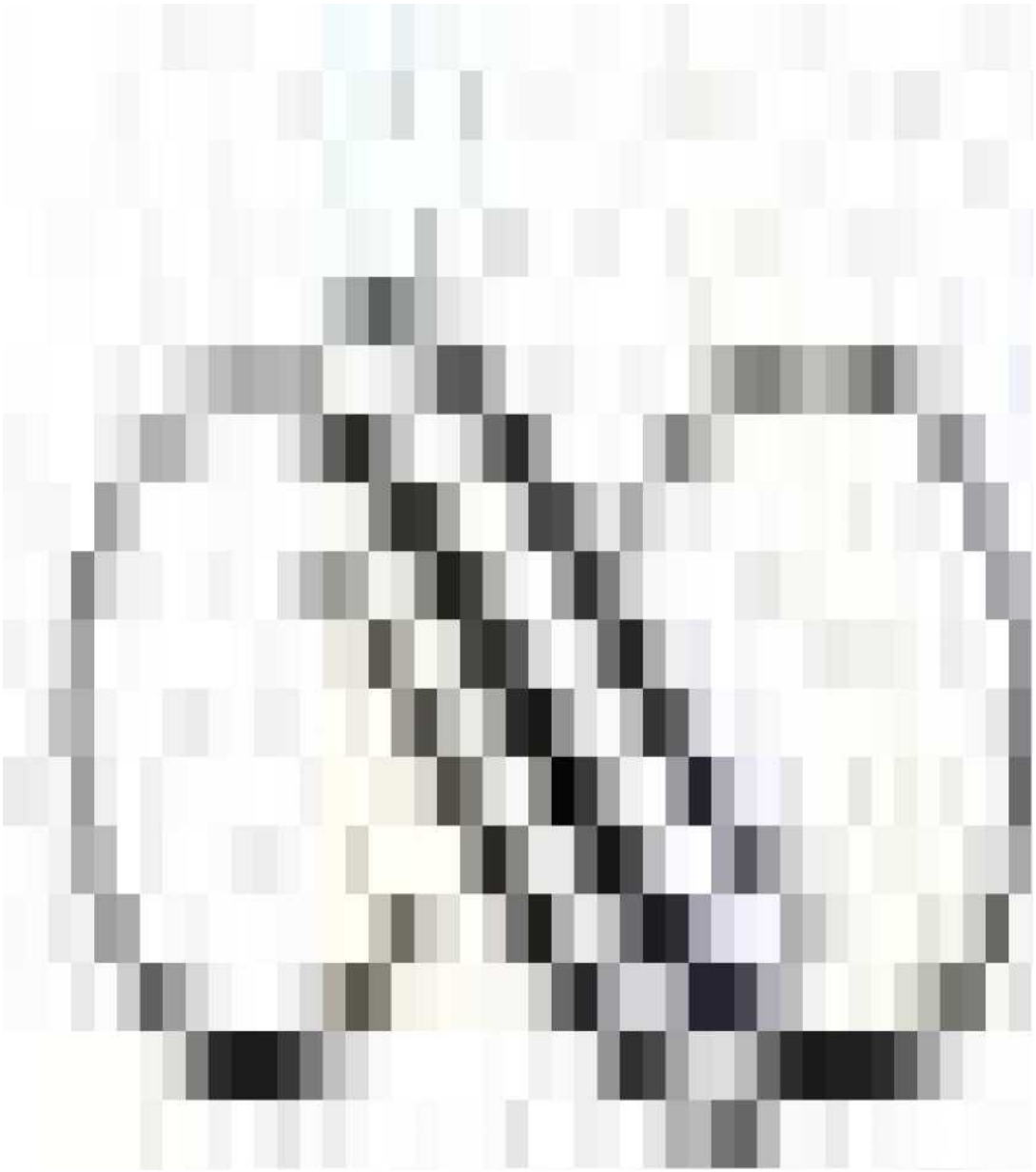
Adolescentele: semne distinctive

Va deveni fiica ta o tânără graţioasă? Iată câteva modalităţi prin care îţi poţi da seama. Vei observa acest lucru atunci când:

- Discută deschis şi afectuos cu părinţii prietenilor ei.
- Face voluntariat la biserică, la şcoală sau în comunitatea ei.
- Se îmbracă potrivit ocaziei.
- Vorbeşte clar.

- Este bună cu fraţii ei şi cu alţi copii.
- Îşi onorează angajamentele faţă de prietenii ei.
- Se arată interesată de activităţile bunicilor şi ale altor rude.
- Ajută la servirea oaspeţilor acasă, fie că sunt prietenii ei sau ai părinţilor.

Timpul petrecut în familie



Vorbeşte-le copiilor despre cum acţiunile lor îi afectează pe cei din familie. Este important să ştie că membrii familiei trebuie respectaţi. Ca părinte, ai grijă să îi vorbeşti despre aceste lucruri şi să fii tu însăţi un model de urmat. Copiii sunt nişte imitatori excelenţi şi vor urma exemplul dat de tine, dar va fi nevoie de perseverenţă şi generozitate din partea ta şi a lor. Recompensa va fi un mediu familial fericit şi primitor, iar bunele maniere de acasă ale copilului se vor reflecta şi în relaţiile din afara căminului.

14 FEBRUARIE

Când vin acasă mama şi tata

Copilul îşi poate arăta respectul pentru tine, salutându-te vesel atunci când ajungi acasă dintr-o excursie sau chiar şi după o zi de muncă. Toată lumea este atentă la modul în care este salutată atunci când ajunge acasă. Copiii nu vor să fie cicăliţi, criticaţi sau să li se ţină predici atunci când vin de la şcoală. Acesta este un moment de repaus, un moment de relaxare. Vor să fie salutaţi cu veselie şi să li se arate interes pentru evenimentele din timpul zilei.

După acelaşi principiu, ar trebui să înţeleagă că şi tu te aştepţi la acelaşi tratament curtenitor atunci când intri pe uşă. Spune-i copilului ce înseamnă asta pentru un părinte:

• Să te salute într-un mod plăcut – „Bună, mamă, cum a fost ziua de azi?”

• Să nu îţi dea veştile proaste decât după ce te-ai odihnit puţin.

• Să nu ceară cadourile dacă ai fost plecat într-o excursie.

• Să fie atent la ce îţi place şi la ce nu îţi place. De exemplu, nu ar trebui să ajungi în situaţia de a vedea că ţi-a umblat în corespondenţă.

15 FEBRUARIE

Ce grad de rudenie este între noi?

De obicei, adulţii sunt cei interesaţi de gradele de rudenie dintre diferite persoane; copiii nu par să fie la fel de interesaţi de acest aspect. Poate pentru că trebuie să fii adult pentru a înţelege cât de importante sunt bunele relaţii între rude. Iată câteva definiţii pe care copilul ar trebui să le ştie pentru a-şi putea identifica familia:

Unchii şi mătuşile – fraţii şi surorile părinţilor tăi

Bunicii – părinţii părinţilor tăi

Străbunicii – bunicii părinţilor tăi

Verişorii – copiii unchilor şi mătuşilor tale

Verişorii de gradul al doilea – copiii verişorilor părinţilor tăi

Unchi sau mătuşă de gradul al doilea – copilul verişorului tău

Unchi sau mătuşă de gradul al treilea – copilul verişorului de gradul al doilea

Frate vitreg / soră vitregă – copilul pe care tatăl vitreg / mama vitregă l-a avut înainte de a se căsători cu părintele tău. Tu şi fratele vitreg / sora vitregă nu aveţi acelaşi părinte.

Frate vitreg / soră vitregă (pe jumătate) – copilul unui dintre părinţii tăi şi ai mamei vitrege / tatălui vitreg.

Exerciţiu

Ajută-ţi copilul să vadă care este relaţia dintre diferite generaţii. Creează un arbore genealogic şi completează-l cu numele rudelor pe care le cunoşti. În cazul în care copilul se arată interesat, faceţi mai multe cercetări.

16 FEBRUARIE

Cum să (nu) te comporţi cu părinţii şi fraţii vitregi

Copiii îşi pot arăta respectul pentru un părinte vitreg în câteva modalităţi concrete. Dacă un copil dă dovadă de amabilitate faţă de părintele vitreg nu înseamnă că îşi iubeşte părinţii naturali mai puţin. Modul în care oamenii se comportă unii cu alţii acasă se reflectă şi în modul în care se vor purta cu cei din afara căminului. De asemenea, acest comportament va face casa mai primitoare sau mai puţin primitoare pentru cei care vin în vizită. Iată câteva lucruri pe care le poate face copilul:

• Să arate că este conştient de prezenţa părintelui vitreg. Atmosfera va fi mai plăcută decât atunci când copilul se comportă ca şi cum acel părinte nu ar exista.

• Să i se adreseze părintelui vitreg pe numele pe care acesta îl alege. Dacă nu simte să îi spună „mamă” sau „tată”, poate întreba dacă este potrivit numele mic sau un altul.

• Să sărbătorească ziua de naştere şi alte evenimente din viaţa părintelui vitreg. Va da dovadă de un spirit nobil dacă va serba ziua mamei sau a tatălui.

• Să împărtăşească trăirile dificile. Îi va ajuta pe ceilalţi membri ai familiei să îşi dea seama că nu sunt răspunzători pentru comportamentul dificil al copilului.

• Să evite compararea celor două familii, punând părintele vitreg într-o lumină proastă.

Îmbinarea familiilor poate fi foarte dificilă pentru copii, iar dacă există un moment în care să fie cu adevărat nevoie de amabilitate, compasiune şi comunicare, acesta este poate cel mai important. Cea mai bună modalitate de a-l face pe copilul tău să se înţeleagă cu fraţii vitregi este să aplici Regula de aur – ar trebui să se gândească la modul în care i-ar plăcea să fie tratat el însuşi şi să încerce să-i trateze pe aceştia în acelaşi mod. Va descoperi că respectul pe care îl arată altora se întoarce şi asupra sa. Nu este greu să te înţelegi cu ceilalţi atunci când toţi membrii îşi doresc armonie în familie. Nu va fi nici uşor, dar compromisul şi generozitatea vor ajuta.

Copilul ar trebui:

• Să încerce să accepte că familia s-a schimbat.

• Să comunice cu fraţii vitregi, să le vorbească despre viaţa lui şi să se intereseze de a lor.

• Să îşi exprime preferinţele şi să le asculte pe ale lor. Să vorbească despre obiceiurile familiei şi despre cum poate obţine compromisuri în privinţa orei de culcare, a toaletei şi a programului la televizor.

• Să nu uite că este o persoană importantă cu talente deosebite.

• Să facă tot ce îi stă în putinţă pentru a le arata fraţilor vitregi amabilitatea de care toţi fraţii vitregi ar trebui să dea dovadă – să bată la uşă, să ceară permisiunea înainte de a intra, să nu împrumute nimic înainte de a cere voie, să vorbească cu o voce blândă.

Copilul nu ar trebui:

• Să se încuie în dormitor şi să-şi lase fraţii vitregi pe dinafară.

• Să se comporte ca şi cum prietenii lor nu există.

• Să se comporte ca şi cum fraţii vitregi nu există.

17 FEBRUARIE

Bona copilului

Majoritatea părinţilor simt nevoia să aibă mai multe bone pe care să se poată baza atunci când lipsesc de acasă. Cea mai bună metodă de a avea o relaţie bună cu bona copilului este de a o plăti bine, de a-i da instrucţiuni clare referitoare la aşteptările pe care le ai şi de a-ţi ajuta copiii să fie cooperanţi cu ea.

Este bine să îi explici copilului cum ai vrea să se comporte cât timp eşti plecat şi să îl recompensezi dacă bona confirmă acest comportament. Copilul ar trebui să ştie că:

• Acasă se respectă aceleaşi reguli fie că eşti plecat sau nu. De pildă, nu are voie să mănânce în sufragerie, să se joace în biroul mamei, să sară pe mobilă sau să stea treaz mai târziu de ora nouă seara.

• Problemele familiei sunt personale, iar cel mic nu ar trebui să îi spună bonei că sora lui este pedepsită pentru că a spart ceva în casă sau că tata nu poate să renunţe la fumat.

• Bonele trebuie respectate. Copilul trebui să o ajute, ocupându-se de aranjarea jucăriilor astfel încât aceasta să aibă timp pentru ceilalţi fraţi, să îi arate unde poate găsi cele necesare, să i se adreseze cu amabilitate şi să facă ce i se spune.

Exerciţiu

Bonei i-ar putea fi de ajutor dacă îi înmânezi o listă cu regulile casei. Astfel va şti ce poate face şi ce nu. Arată-i şi copilului

această listă.

18 FEBRUARIE

Când prietenii copilului sunt mai interesaţi de fraţii / surorile lui

Pe măsură ce copiii devin adolescenţi, pot să apară noi provocări atunci când prietenii vin în vizită. Este posibil ca prietena fiicei să vrea să vină în vizită pentru că speră să-l vadă pe fratele mai mare al acesteia. Sau poate pentru că îi place unul din prietenii acestuia şi îi cere fiicei tale să îi ceară fratelui să-l invite pe acesta atunci când se află şi ea acolo.

În acest caz, prietena nu dă dovadă de bune maniere, dar cum îţi poţi ajuta copilul să rezolve problema? Ştiu o familie care i-a scăpat pe copii de această presiune, stabilind o regulă a casei: când fiica lor va invita o prietenă să rămână peste noapte, fiul lor nu va avea voie să o facă. Copiii le-au comunicat pur şi simplu această regulă prietenilor şi au fost fericiţi că nu au mai fost nevoiţi să îşi împartă atenţia între prieteni şi fraţi. Mai există varianta în care copilul vrea să invite un prieten peste noapte atunci când fraţii nu sunt acasă.

Când există doi fraţi adolescenţi, ar putea invita fiecare câţiva prieteni acasă pentru a relaţiona între ei. Poate fi distractiv pentru toată lumea.

19 FEBRUARIE

Când prietenii copilului nu vor să stea cu fraţii / surorile lui

Când copilul invită pe cineva pe la el, speră, probabil, să nu fie întrerupţi de nimeni. Dar fraţii nu respectă întotdeauna această

dorinţă. Surioara mai mică poată să apară şi să ceară să fie şi ea inclusă în activităţi.

Pe lângă faptul că orice copil are dreptul la puţin timp cu prietenii săi, este politicos să facă vizita distractivă şi pentru cel invitat. Probabil că nici acesta nu este foarte încântat de implicarea fraţilor mai mici.

Pentru a-i face pe plac fratelui mai mic, asigură-te că inviţi în acelaşi timp un prieten şi pentru el sau că este ocupat cu altceva care să îi distragă atenţia. Să ia din timpul pe care fraţii ar trebui să îl acorde invitaţilor este la fel de nepoliticos ca faptul de a împrumuta un obiect fără a cere permisiune. Ajută-l să respecte anumite limite. Acest lucru face ca relaţia dintre fraţi să fie mai puţin tensionată.

_____SFAT_____

Din când în când, încurajeaz-o pe sora mai mare să-i propună celei mici să desfăşoare o activitate împreună. Poate vor merge la mall sau se vor juca împreună. Astfel, cea mică va şti cât de mult o place sora mai mare.

20 FEBRUARIE

Poate speria pe cineva în glumă?

Într-un fel sau altul, fiecare generaţie este fascinată de poveştile cu fantome spuse în jurul unui foc de tabără la mijlocul nopţii. Aceste poveşti îţi dau fiori pe şira spinării, dar de multe ori au un final neaşteptat care nu este deloc înfricoşător.

Copiilor le place la nebunie să spună astfel de poveşti atunci când

se simt în siguranţă. Ele sunt înfricoşătoare, dar pot fi povestite atât timp cât în grup nu sunt copii care să fie de-a dreptul îngroziţi. Râsetul şi ţipetele de la final destind atmosfera.

Timpul trece mai plăcut cu poveşti, dar există şi alte modalităţi prin care copiii se pot speria între ei şi pe care ar trebui să le evite. În filme sunt numite „scene care te fac să sari de pe scaun”, în care se petrece un lucru total neaşteptat şi înspăimântător. Acasă, fratele mai mare se ascunde şi aşteaptă să se apropie sora mai mică, iar când aceasta trece pe lângă el, sare spre ea strigând şi speriind-o.

Deşi pentru fratele mai mare e distractiv, pentru sora mai mică poate fi un moment traumatizant. Este posibil să nu mai poată coborî niciodată fără teamă la subsol.

Atunci când sperii pe cineva, în mod sigur vei obţine o reacţie, dar în niciun caz nu vei da dovadă de bune maniere. Aminteşte-i copilului să se asigure că nimeni nu are nimic împotriva poveştilor cu fantome şi îndeamnă-l să nu încerce niciodată să sperie pe cineva cu adevărat.

21 FEBRUARIE

Despre trântirea uşilor

O uşă poate fi trântită intenţionat sau pur şi simplu din greşeală. Dintr-un impuls de mânie sau când nu ştie cum să gestioneze o situaţie prin cuvinte, copilul se retrage uneori din cameră trântind uşa după el.

Spune-i că aceasta nu este o modalitate acceptabilă pentru rezolvarea conflictelor. Te poţi retrage dintr-o situaţie deranjantă (în speranţa de a vorbi mai târziu, când spiritele se vor mai linişti), dar fără să trânteşti uşa. Sunetul este strident şi prea agresiv, ca şi cum ai ţipa sau ai înjura. Cu alte cuvinte, nu ar

trebui permis.

Câteodată, copiii trântesc uşa pentru că pur şi simplu nu îşi dau seama cât de tare se aude pentru ceilalţi. Arată-i copilului cum să închidă uşa cu grijă şi spune-i că, astfel, casa va fi un loc mai liniştit.

22 FEBRUARIE

Televizorul

Dacă aştepţi invitaţi acasă, stinge televizorul atunci când sosesc. Oaspeţii nu

trebuie puşi în situaţia de a concura cu televizorul pentru a-i acapara atenţia copilului tău. Chiar dacă acesta nu urmăreşte programul, sunetul produs îi poate distrage atenţia. Dacă în familia ta, televizorul stă pornit mai tot timpul, ţine cont de faptul că sunt mulţi alţii care preferă liniştea, mai ales în timpul mesei.

Când un oaspete vine neanunţat în timpul programului preferat al copilului, nu este nevoie să oprească televizorul. Încurajează-l să invite prietenul respectiv să urmărească împreună restul emisiunii sau o poate înregistra pentru a o urmări după ce pleacă oaspetele.

Dacă emisiunea preferată a copilului se află în plină desfăşurare atunci când cineva vine în vizită, se cuvine ca acesta să salute şi să se întoarcă la televizor, dacă vizitatorul este în altă cameră. Se cuvine să dea sunetul mai încet, astfel încât să audă numai el.

Unele evenimente sunt plănuite în jurul unui program TV – finala campionatului de fotbal, un film preferat sau Jocurile Olimpice. În astfel de cazuri, toţi cei din cameră se vor concentra asupra programului. Aminteşte-i copilului să nu ocupe cel mai bun scaun şi să se asigure că toţi oaspeţii stau confortabil. Unii vor avea poate nevoie de perne pentru a se putea aşeza pe podea şi toată lumea ar trebui să poată vedea bine la televizor.

Dacă nu este un fan al sportului, copilul nu ar trebui să ceară să se joace în camera unde se află televizorul dacă toţi ceilalţi doresc să urmărească un meci de baschet. Atunci când se urmăreşte un film, se cuvine să îşi amintească regulile aplicabile într-o sală de cinema – nu se vorbeşte, nu se pun întrebări şi nu se spune ce urmează să se întâmple.

Exerciţiu

Sugerează-i copilului să înregistreze propriul „program TV” împreună cu prietenii săi. Pune-le la dispoziţie costume, recuzită şi o cameră de filmat şi lasă- i pe ei să se ocupe de replici. La final urmăriţi-l împreună şi lasă-i pe prietenii copilului să ocupe cele mai bune locuri.

23
FEBRUARIE

Computerul familiei

În unele familii, fiecare membru al familiei are computerul său, dar de cele mai multe ori, aceştia împart acelaşi aparat. Astfel, s-ar putea ca aceştia să aibă un timp limitat la computer şi să îşi aştepte rândul pentru proiectele şcolare.

Copilul poate contribui la menţinerea unei atmosfere liniştite, amintindu-şi că atunci când se ridică de la computer, altcineva îi va lua locul. Trebuie să lase biroul mai curat decât l-a găsit, să arunce cutiile de suc goale, pungile de chipsuri şi ambalajele bomboanelor. Nimeni nu vrea să fie nevoit să ducă gunoiul înainte de a începe să tasteze. De fapt, copiii nu ar trebui să mănânce şi să bea deloc atunci când sunt la calculator. Nimeni nu vrea să folosească o tastatură stropită cu glazură, iar dacă se varsă ceva pe ea, se poate chiar strica.

Copiii trebuie să respecte intimitatea celorlalţi. Dacă nu are voie să intre în camera fratelui, nu are voie nici să tragă cu ochiul în fişierele de pe calculatorul acestuia.

Ţine în sufragerie calculatorul pe care îl folosesc copiii. Astfel le va fi mai greu să acceseze site-uri nepermise sau să petreacă prea mult timp acolo fără să interacţioneze cu alţi membri ai familiei.

24 FEBRUARIE

Jocurile de societate

Copiii preferă jocurile de cărţi când merg în excursie cu autobuzul şi jocurile de societate pe podeaua sufrageriei, alături de prieteni. Copilul este un participant bine-venit dacă respectă regulile jocului. (Dacă nu le cunoaşte, ar trebui să întrebe.) Când joacă un joc vechi cu un grup de copii, este bine să verifice dacă

aceştia joacă după regulile ştiute de el. Uneori, oamenii schimbă regulile şi nu e bine să insiste ca toţi să joace cum spune el. Se poate începe o discuţie despre avantajele unei reguli sau ale alteia.

Jocurile sunt mai distractive când toată lumea se implică la fel de mult. Spune-i copilului să nu facă glume şi să nu vorbească dacă ceilalţi jucători vor să ţină evidenta cărţilor din mână. Pe de altă parte, atunci când toţi ceilalţi vorbesc, nu va fi agreat dacă va ridica din sprâncene şi va avea o atitudine foarte competitivă.

Câteodată există prea mulţi jucători. Copilul care găzduieşte jocul trebuie să se ofere să aştepte la primul joc.

De asemenea, este bine să recunoască atunci când nu a mai jucat niciodată un anumit joc. Este un moment prielnic să urmărească – până când va fi sigur că poate juca fără să-i întrerupă sau să-i enerveze pe ceilalţi jucători. Mai presus de orice, trebuie să ştie să piardă.

25 FEBRUARIE

Cărţile

Este foarte neplăcut să împrumuţi o carte de la bibliotecă şi să constaţi că paginile ei au fost distruse de mâzgăliturile altui copil. Copiii ar trebui să înveţe încă de mici că nu trebuie să trateze cărţile ca pe nişte jucării sau cărţi de colorat.

Când îi arăţi copilului o carte pentru prima dată, învaţă-l că trebuie să aibă grijă de ele. Dacă va arunca o carte pe jos, ridic-o şi spune-i cu blândeţe: „Nu aşa ne purtăm cu o carte.” Nu-i da voie să scrie pe cărţi, să mdoaie sau să rupă paginile, nici să le răsfoiască dacă are mâinile murdare. Cumpără-i propriile etichete cu numele lui şi data la care a fost cumpărată cartea.

Dacă vrei să scrii un mesaj în carte pe care o vei oferi cadou, scrie pe prima pagină goală. Pagina cu titlul este rezervată pentru autograful autorului.

Unele persoane nu ar scrie niciodată ceva pe vreo carte, în vreme ce altora le plac comentariile lăsate de alţii. Unii folosesc

semnele de carte, în vreme ce alţii îndoaie un colţ al paginii pentru a marca locul. Adulţii consideră că au dreptul la asemenea extravaganţe, întrucât îşi pot cumpăra alte cărţi. Copii nu au acest lux; fiind uşor impresionabili, pot crede că au voie să procedeze la fel ca părinţii lor.

Încurajează-ţi copilul să respecte întotdeauna valoarea unei cărţi, mai ales atunci când aparţine altcuiva.

Exerciţiu

Ţine un coş în sufragerie pentru cărţile împrumutate de la prieteni sau de la librărie. Astfel îţi va fi mai uşor să ştii ce cărţi nu îţi aparţin.

> > > > > Ir >

26 FEBRUARIE

Banii de buzunar

A-i da copilului bani de buzunar este o metodă bună de a-l învăţa cum să cheltuiască banii în mod responsabil. În acelaşi timp se va putea bucura de obligaţiile sale sociale.

Banii de buzunar trebuie priviţi ca o experienţă importantă de învăţare şi nu ca o plată pentru munca sa. Un copil bine-crescut va îndeplini anumite sarcini în casă fără să aştepte să fie plătit şi fără să se plângă şi va depune eforturi pentru a contribui la buna ordine a casei.

Când îi dai copilului o sumă de bani în mod regulat, oricât de mică ar fi, ar trebui să aştepte până va avea suficienţi bani ca să-şi cumpere ceva ce-şi doreşte cu adevărat. Va învăţa principiul răsplăţii treptate al adulţilor şi că, de multe ori, este mai uşor să cheltuiască banii care nu îi aparţin decât pe cei care sunt ai săi. Este foarte uşor să îi ceară mamei să cumpere ceva în loc să

cumpere cu banii de buzunar pe care i-a economisit.

Banii de buzunar îi ajută pe copii şi să fie generoşi. Vorbeşte-i copilului despre beneficiile unor donaţii, alegând o organizaţie pe care tu şi copilul credeţi că merită să o ajutaţi.

Exerciţiu

Cumpără-i copilului un registru în care să ţină evidenţa banilor de buzunar cheltuiţi. Învaţă-l cum să procedeze şi apoi lasă-l să se descurce singur. Aminteşte-i de importanţa unei astfel de evidenţe, dar nu uita că registrul este personal.

27 FEBRUARIE

Când copilul rămâne singur acasă

Cei mai mulţi copii de zece sau unsprezece ani se bucură de sentimentul de independenţă pe care îl au atunci când rămân singuri acasă. Nu ar trebui lăsaţi singuri prea mult timp, dar o oră este un interval rezonabil, dacă ştiu când te vei întoarce. Dă-i câteva instrucţiuni pentru a se simţi în siguranţă şi pentru a şti ce te aştepţi să facă în timpul cât vei fi plecat. (Verifică legile locale. În unele ţări este interzis să laşi singur un copil mai mic de unsprezece ani; această vârstă variază.) Iată ce ar trebui să discuţi cu copilul:

• Spune-i să ţină uşile încuiate.

• Dacă sună cineva la uşă, nu trebuie să răspundă decât dacă poate vedea că este cineva cunoscut. Nu trebuie să lase un străin în casă, chiar dacă persoana respectivă spune că este un instalator.

• Trebuie să plece din casă doar dacă i-ai dat permisiunea să o facă.

• Dă-i o listă cu numere de telefon pe care le poate apela dacă i se face frică.

• Sugerează-i ce activităţi poate desfăşura cât timp vei lipsi.

28 FEBRUARIE

Treburi mărunte prin casă

Un primar din New York avea un plan pentru a face oraşul să devină mai plăcut. Le-a cerut locuitorilor să aibă grijă de lucrurile mărunte. Şoferilor de taxi li s-au dat provizii de deodorante de maşină. Oamenii au fost rugaţi să adune cioburile de pe stradă. Primarul credea că mai multe lucruri mărunte vor duce la ceva mai mare – credea că oamenii vor dori să viziteze oraşul dacă va fi mai frumos.

Lucrurile mărunte de prin casă se adună şi ele. Iată o listă de astfel de lucruri mărunte pe care le poţi prezenta copilului şi care se vor dovedi a fi un mare ajutor adus familiei:

• Să îşi ducă farfuria de la masă la chiuvetă.

• Să îşi facă patul după ce te trezeşti dimineaţa.

• Să atârne imediat prosoapele ude.

• Să pună paginile ziarului în ordine după ce a terminat de citit.

• Să pună o nouă rolă de hârtie igienică la toaletă şi să arunce cartonul celei vechi.

• Să pună hainele murdare în coşul pentru rufe.

• Să îşi atârne haina în cuier după ce intră în casă.

• Să arunce ambalajele de bomboane sau snacksuri.

• Să îşi aşeze pantofii la rând cu ceilalţi în spatele uşii.

• Să schimbe becul care s-a ars.

• Să îşi exprime recunoştinţa pentru cină sau după ce este luat de la un eveniment sportiv.

• Să hrănească şi să se ocupe de animalul de companie al familiei.

• Să îşi aşeze periuţa de dinţi la locul ei după ce s-a spălat.

• Să arunce ambalajele de mâncare goale şi nu să le pună la loc în frigider sau pe raft.

• Să aducă ziarul sau corespondenţa.

• Să adune jucăriile şi să le aranjeze.

• Să pună telecomanda sau telefonul la locul lor.

• Să arunce cutia goală de suc.

• Să ia cărţile, jucăriile şi ambalajele de mâncare din maşină la coborâre.

• Să tragă apa la toaletă.

Exerciţiu

Pentru a sorta şosetele albe mai uşor, spune-i copilului să ataşeze o faţă zâmbitoare pe marginea interioară a fiecărei perechi. Fiecărui membru al familiei i se va atribui o culoare diferită.

1 MARTIE

Poţi să fii atent, te rog

Atunci când copilul se află în compania altora, ar trebui să le acorde toată atenţia lui şi nu să se gândească în altă parte. Acest lucru este valabil când se află la masă, într-o conversaţie, într-o călătorie, în biserică sau în timpul oricărui program care îl implică. Dacă simte nevoia să fie singur, este mai bine să

petreacă o zi liniştită acasă decât să meargă cu prietenii la plajă, unde să evite conversaţiile, să se plimbe singur sau să-şi afunde capul într-o carte toată ziua.

Este amabil să-i acorzi toată atenţia unei alte persoane. În vreme ce anumitor copii le place să fie singuri, altora le place să fie în preajma oamenilor, dar pot fi uşor distraşi. La fel ca un fluture care zboară din floare în floare, ei încep o conversaţie, dar vorbesc şi cu altcineva, deşi prima persoană nu şi-a terminat ideea. Sau pur şi simplu nu se pot concentra. Pentru ceilalţi este frustrant să povestească ceva unui astfel de copil, care la final va face o remarcă fără nicio legătură cu ce s-a spus.

Este, de asemenea, politicos să fii atent la un grup de persoane. Dacă unul din părinţi citeşte ziarul sau se uită la televizor în timp ce mănâncă, le oferă copiilor un exemplu negativ. Adulţii nu trebuie să-şi desfăşoare fiecare activitate de acasă în jurul dorinţelor copiilor, ci, mai degrabă, ar trebui să fie o activitate de grup. Fiecare persoană ar trebui să fie atentă la ceilalţi de la masă.

Să acorzi atenţie unui eveniment este o dovadă de respect. Un copil poate crede că nu este observat dacă citeşte o carte în timpul slujbei de duminică. O modalitate prin care acesta îşi poate da seama dacă are un comportament adecvat sau nu este să îşi pună întrebarea: „Dacă altcineva ar face ce fac eu?” Desigur, ar fi o mare insultă pentru preot dacă cineva ar citi un roman în timpul slujbei. Chiar dacă cel care vorbeşte nu va observa lipsa de interes a copilului, cei din preajma lui nu o vor putea ignora.

Copilul nu trebuie să fie preocupat de alte activităţi la un eveniment public. Spune-i că atunci când participă la o simfonie, este inoportun să facă un şirag de mărgele sau să coasă.

Exerciţiu

Joacă la cină un joc numit Sus-Jos. Fiecare trebuie să povestească lucrul cel mai bun şi lucrul cel mai rău petrecute în timpul zilei.

Membrii familiei care ascultă trebuie să acorde toată atenţia povestitorului.

2 MARTIE

Dormitorul copilului

Părinţii îşi ies uneori din fire văzând dezordinea îngrozitoare din camera copilului. Chiar dacă restul casei este în ordine, o cameră care pare a fi fost lovită de o furtună tropicală te poate face să crezi că ordinea din celelalte camere este doar o iluzie!

Părinţii îşi imaginează cât de jenant ar fi dacă vreun prieten ar veni în vizită şi ar vedea mizeria. Dar există şansa să creşti un copil bine manierat, a cărui cameră este întotdeauna dezordonată şi murdară.

Începe prin a privi lucrurile cu detaşare. Aminteşte-ţi câteva principii de bază ale psihologiei: cicăleala nu dă roade niciodată. Unii copii îşi aranjează lucrurile şi păstrează totul îngrijit, iar alţii nu. Unii se pot schimba în bine de-a lungul timpului, în vreme ce alţii devin tot mai dezordonaţi.

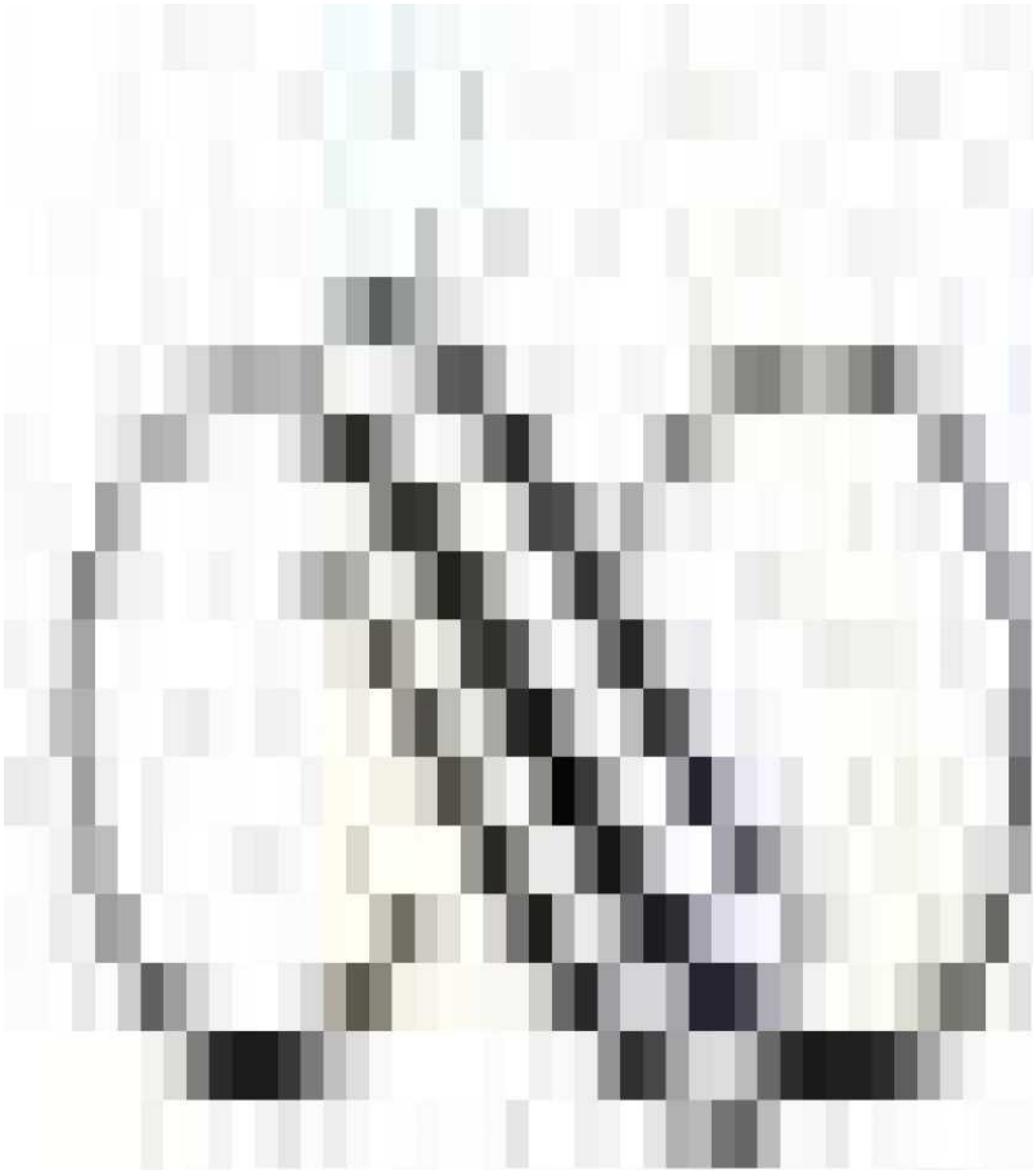
O cameră dezordonată nu este un indiciu al felului de om care va deveni copilul. Când va creşte, îşi va organiza probabil casa aşa cum o faci şi tu acum.

În mod regulat, aranjează camera copilului împreună cu el. Nu s-a născut atotştiutor, iar dacă va avea ajutorul tău, va căpăta cunoştinţele de care are nevoie. În plus, este întotdeauna mai uşor să faci ceva atunci când ai ajutor. Ajută-l să îşi facă un plan – toate hainele să fie pe umeraşe sau în sertare, gunoiul în coşul de gunoi, cărţile pe raft, paharele folosite în maşina de spălat vase, lucrările cu notă maximă într-un dosar, iar obiectele confecţionate de el înrămate pe perete.

Fă tot ce poţi pentru a încuraja curăţenia şi apoi relaxează-te.

Până când copilul îşi va dezvolta nevoia de ordine, treci pe lângă camera lui, respiră şi închide uşa, fără să mai intervii.

Cum să te înţelegi cu alţi copii



Prietenia face lumea să funcţioneze, iar bunele maniere fac prietenia posibilă. Învaţă-ţi copilul să se poarte cu blândeţe cu ceilalţi, ajută-l atunci când este la liceu să fie un prieten loial şi pune accent deosebit pe prietenie în fiecare etapă a vieţii sale. Încurajează-l să caute modalităţi prin care să se înţeleagă cu ceilalţi. Cu cât va avea mai mulţi prieteni, cu atât viaţa sa va fi mai bogată şi va simţi că face parte din comunitate.

3 MARTIE

Prietenia

Prietenii ne ascultă, iau parte la activităţi cu noi, ne arată lucruri despre noi înşine, ne fac cunoştinţă cu experienţe noi, ne fac să râdem şi sunt lângă noi atunci când vrem să ne petrecem timpul cu cineva. Cu toate acestea, câteodată ne mai şi dezamăgesc. Copilul îţi va fi recunoscător dacă îl vei ajuta să-şi dezvolte bunele maniere care contribuie la păstrarea unei bune prietenii.

El trebuie să îşi asume responsabilitatea într-o relaţie de prietenie. Aminteşte-i să se gândească la relaţiile pe care le are şi câteodată să preia iniţiativa. Nu ar trebui să aştepte întotdeauna ca persoana cealaltă să sune mai întâi, să propună o activitate, să împărtăşească un secret sau să trimită o scrisoare. Dacă la început nu îi este la îndemână să facă asta, ajută-l să depună un efort susţinut. Atunci când o singură parte se implică într-o relaţie, relaţia nu va rezista mai mult decât rezistă o plantă în ghiveci fără să fie udată. Prieteniile au nevoie de atenţie pentru a creşte.

Copilul îşi poate asuma răspunderea invitându-şi prietenul în vizită, zâmbindu-i şi făcându-i cu mâna când coboară din autobuz, amintindu-şi de ziua lui de naştere, păstrându-i un loc la masa de prânz, făcându-i cunoştinţă cu un alt prieten, dăruindu-i un cadou sau punându-l la curent cu noutăţile.

Uneori, prietenul său îşi poate asuma prea mult răspunderea. Copilul tău nu ar trebui să se aştepte ca prietenul să preia iniţiativa tot timpul şi nici să permită acest lucru. Nu mai este vorba de prietenie dacă un alt copil preia frâiele vieţii copilului tău. Dacă acesta din urmă se lasă influenţat adesea de dorinţele şi superioritatea unui alt copil, există modalităţi politicoase prin care se pot stabili nişte bariere.

Să-şi asume responsabilitatea înseamnă să găsească un echilibru între preferinţele sale şi cele ale prietenilor săi. Nu înseamnă că este lipsit de politeţe dacă îşi exprimă aceste preferinţe.

Exerciţiu

Pronumele personal la persoana I sună mult mai puţin ameninţător decât cel la persoana a Il-a. Ajută-ţi copilul să înţeleagă diferenţa şi exersează conversaţii în care să le foloseşti pe amândouă.

Bine: „Nu mă deranjează să împărţim hainele câteodată. Hai să o facem o dată pe săptămână şi să ţinem hainele timp de trei zile. ”

Rău: „Îmi împrumuţi hainele prea des şi le ţii prea mult timp.”

Bine: „Îmi place să petrec timpul cu tine şi încerc să mi-l petrec şi cu alţi prieteni. Sper că vei înţelege dacă nu voi putea să vin cu tine la piscină în fiecare zi. ”

Rău: „Ai prea multe aşteptări. Nu eşti singurul prieten pe care îl am, dar te comporţi ca şi cum ar trebui să fac totul numai cu tine. ”

4 MARTIE

Cei mai buni prieteni

Dacă există cineva pe care copilul tău îl numeşte cel mai bun prieten, atunci ar trebui să preţuiască această relaţie. Poate că relaţia s-a dezvoltat de-a lungul timpului sau a fost doar o scânteie în momentul în care cei doi s-au cunoscut. Oricum ar fi fost, cele mai bune prietenii nu se pot face şi nici desface prea repede.

Nu trebuie să precipite cultivarea unei astfel de prietenii, ci să îşi dea timp să cunoască persoana respectivă foarte bine. Unii prieteni sunt ca două picături de apă – arată şi se comportă la fel. Alţii sunt total diferiţi – unul are părul închis la culoare, ochii căprui şi este profund şi echilibrat, în vreme ce altul este roşcat, are ochii albaştri şi este energic şi glumeţ. Nici chiar cei mai apropiaţi prieteni nu ar trebui să uite că mai sunt şi alţi oameni în lume. Împărtăşirea secretelor şi glumelor pe care numai ei le înţeleg este firească atunci când sunt numai ei doi. Dar dacă se află într-un grup, e politicos să caute modalităţi prin care să îi includă şi pe ceilalţi.

Aminteşte-i copilului că dacă ia parte la o activitate împreună cu un alt prieten nu înseamnă că celălalt nu mai este cel mai bun prieten al său; dimpotrivă, arată că au suficientă încredere unul în altul pentru a-şi acorda libertate. Prietenia poate fi distrusă dacă se va lăsa dominat de gelozie atunci când unul din ei îşi face planuri cu un alt prieten.

Este bine pentru copil să aibă un prieten apropiat? Bineînţeles. Fie că vor fi cei mai buni prieteni timp de un an, fie timp de mai mulţi ani. Dar nu este nimic rău nici dacă nu are un astfel de prieten – poate va avea unul cândva. Ajută-ţi copilul să înţeleagă că prieteniile pot fi clădite, dar niciodată forţate.

Atunci când este nevoit să pună punct unei prietenii, trebuie să o facă încet – să nu renunţe foarte brusc la cel mai bun prieten. E bine să admită că şi cei mai buni prieteni se pot îndepărta, dar întotdeauna este mai bine când ambii simt acelaşi lucru.

Exerciţiu

Pentru a-i ilustra experienţa minunată a unei prietenii adevărate, sugerează-i copilului să citească Punte spre Terabithia sau urmăriţi împreună filmul omonim. Sau alege povestea prieteniei dintre David şi loan din Vechiul Testament. Discutaţi despre ce anume face ca aceste prietenii să fie speciale.

5 MARTIE

Ce fel de prieten este copilul tău?

Roagă-l pe copilul tău să răspundă la următoarele întrebări şi să reflecteze la ce înseamnă să fii un bun prieten. Probabil nu îi va fi greu să numească nişte lucruri pe care le aşteaptă de la o prietenie, dar uneori nu este uşor să îşi dea seama dacă el însuşi este un prieten bun. Răspunsul la aceste întrebări ar putea să ajute.

• Eşti fericit când prietenului tău i se întâmplă ceva bun?

• Îţi asculţi prietenul când vorbeşte, fără să schimbi subiectul pentru a vorbi despre tine?

• Îi acorzi prietenului o a doua şansă ştiind că, din când în când, toată lumea are o zi proastă?

• Le faci cunoştinţă altora cu prietenul tău?

• Renunţi vreodată la o activitate preferată pentru a face ceva ce îşi doreşte prietenul tău?

• Îi scrii vreodată un mesaj drăguţ prietenului tău?

• Eşti trist când prietenului tău i se întâmplă ceva rău?

• Îţi laşi prietenul să te cunoască aşa cum eşti cu adevărat?

Cel mai bun răspuns pentru fiecare întrebare este „da”

De patru ori „da”: Încearcă să te pui mai mult în locul celeilalte persoane.

De şase ori „da”: Te descurci minunat!

De opt ori „da”: Eşti prietenul perfect!

6 MARTIE

Bătăuşii

Copilul nu ar trebui să permită nimănui să fie violent cu el. A-i trata pe ceilalţi cu respect nu înseamnă să te laşi călcat în picioare. Dacă cineva îţi loveşte copilul, îl îmbrânceşte, îl trage de păr, îl abuzează verbal, îi fură sau distruge obiectele, ar trebui să-ţi ceară ajutorul ţie sau unui alt adult pentru a rezolva problema. Nu numai că se va apăra astfel, dar îi va face şi bătăuşului o favoare, dându-i un motiv pentru a nu se mai comporta astfel.

Explică-i copilului că este atât de important să fii acceptat de ceilalţi, încât uneori copiii folosesc metode greşite pentru a reuşi acest lucru. Un bătăuş poate să creadă că dacă tuturor le este frică de el, a dobândit un anumit statut. Sau poate şi el a fost agresat de alţii şi de aceea crede că un astfel de comportament este normal. Oricare ar fi motivele lui, nu este bine să agresezi pe nimeni, iar copilul tău nu ar trebui să accepte niciodată aşa ceva. E posibil să creadă că dacă îi va face pe plac bătăuşului, abuzul se va opri, dar mai târziu îşi va da seama că nu face decât să-l invite la noi atacuri.

Acestea fiind spuse, aminteşte-i copilului să nu îi tachineze sau să îi enerveze intenţionat pe copiii mai mari. Există o anumită ierarhie între copii – în autobuzul şcolar, de exemplu. Dacă, de obicei, cei mai mici stau în faţă, copilul tău riscă să enerveze un copil mai mare dacă va insista să ocupe un loc mai în spate. Va

veni şi rândul celui mai mic să stea în spate.

_____SFAT_____

Ca părinte, ar trebui să te implici atunci când copilul tău este agresat. Dar ascultă ce au de spus ambele părţi.

7 MARTIE

Când copilul îşi doreşte un nou prieten

Dacă prietenia cu cineva devine o rutină pentru copil, încurajează-l să privească şi în afara cercului obişnuit de cunoştinţe. Prietenia poate apărea din locuri nebănuite dacă preia iniţiativa. Făcându-şi un nou prieten, copilul tău va evita să pice în capcana de a avea aşteptări nerealiste de la o singură persoană.

Prietenii nu trebuie să aibă neapărat aceeaşi vârstă. O fetiţă de clasa a treia a găzduit câţiva elevi de liceu dintr-un alt stat, care au venit să studieze istoria ţării sale. Trei fete au locuit în casa ei timp de o săptămână. Fetiţa de clasa a treia a fost o bună prietenă întreaga săptămână – s-a jucat cu fetele, a râs cu ele, le-a ascultat şi şi-a petrecut timpul cu ele. A fost foarte tolerantă şi s-a bucurat sincer să le aibă în casa ei. Când fetele au plecat, au promis să îşi scrie. Astfel s-a dezvoltat o prietenie prin corespondenţă care a rezistat mai mulţi ani, în ciuda diferenţei de vârstă.

O familie care avea copii mici a luat în grijă o bătrână în vârstă de nouăzeci de ani. O invitau din când în când la ei acasă şi o scoteau la masă în oraş de ziua ei. Familia a ajutat-o să suporte mai bine singurătatea. Şi băieţii au avut de profitat. Au învăţat să

asculte şi să fie interesaţi de o altă persoană şi au aflat cum era viaţa cu aproape un secol în urmă.

Nu este uşor să îţi faci prieteni noi. Copilul poate să analizeze posibilităţile pe care le are în comunitatea sa – un loc de unde poate începe sunt lecţiile de orice fel, precum lecţiile de pictură sau de înot. Poate să intre în contact cu alte persoane care nu fac parte dintr-un cerc strâns de prieteni şi care speră, la rândul lor, să găsească un nou prieten. Poate să fie cu ochii în patru după noi prieteni în timpul vacanţei cu familia. Unele prietenii durează o săptămână, dar sunt reluate în fiecare an, cu condiţia ca familiile să se întoarcă în acelaşi loc pentru vacanţă. Spune-i copilului să nu îi fie frică să se prezinte altor copii şi că poate fi prieten cu copii mai mari, adulţi sau persoane de sex opus.

8 MARTIE

Un nou copil în cartier

Oamenii care se mută des apreciază prieteniile la distanţă. Învaţă să folosească emailul, să trimită scrisori sau să vorbească la telefon. Şi înţeleg că o prietenie adevărată nu se leagă peste noapte. Dar îşi îndreaptă atenţia şi spre noul cartier, o iau de la început şi îşi dau seama că oamenii sunt la fel peste tot – vor să aibă prieteni.

Dacă micuţul tău este nou la şcoală, încurajează-l să fie prietenos, dar relaxat. E firesc să se simtă uneori singur. Dacă ceilalţi nu îl includ imediat în cercul de prieteni nu înseamnă că nu îl plac – poate sunt atât de concentraţi pe prietenii mai vechi, încât încă nu îşi dau seama cât de distractiv ar fi să îl cunoască. De multe ori, e nevoie de ceva vreme să îţi faci prieteni noi.

Copilul este prietenos atunci când este interesat de activităţile copiilor din cartierul său. Învaţă să joace fotbal dacă acesta este sportul pe care îl practică toată lumea şi nu vorbeşte la nesfârşit de cât de dor îi este de vechiul cartier, unde tuturor le plăcea să

meargă la plajă la sfârşit de săptămână.

Copilul nu ar trebui să fie prea insistent în a lega noi prietenii. Încurajează-l să profite de ocaziile pe care le are de a-i cunoaşte pe ceilalţi – invitându-i acasă pentru a lucra împreună la un proiect şcolar sau participând la o petrecere organizată de şcoală.

9 MARTIE

Când se mută familia

Când o familie se mută, există multe detalii care le vor ocupa timpul membrilor acesteia. Nu lăsa acest aspect să îl împiedice pe copil să îşi ia rămas-bun cum se cuvine de la prietenii săi. E foarte probabil ca acesta să fie copleşit de tristeţe şi să se simtă ca la o petrecere tristă. Dar nu trebuie să uite că şi prietenii lui sunt la fel de trişti.

Încurajează-l să le vorbească despre faptul că se mută. La început, când le va da vestea, poate că îi va fi greu să intre în detalii. Unii copii, chiar şi adolescenţii, nu pot vorbi despre astfel de lucruri fără să plângă şi de aceea este jenant pentru ei să vorbească de la început prea mult. Dar ignorarea subiectului nu este o soluţie. Chiar dacă este dureros, copilul ar trebui să le spună tuturor prietenilor apropiaţi de îndată ce află că se va muta. Nu va fi plăcut pentru aceştia să afle vestea de la altcineva.

Când îşi va putea stăpâni emoţiile, ar trebui să le spună prietenilor de ce se mută, cât mai are de stat şi că le va duce dorul. Cu siguranţă aceştia au investit mult timp în prietenie şi ţin cu adevărat la copilul tău. Când vor auzi că se mută, este posibil să se simtă abandonaţi, răniţi sau furioşi. Chiar dacă îşi dau seama că motivul plecării nu sunt ei, se poate, totuşi, să simtă astfel. Deşi copilul tău poate crede că este singurul care trece prin această schimbare, se înşală – şi prietenii lui vor simţi pierderea.

Exerciţiu

Dacă ştii care va fi noua adresă, notaţi-o împreună pe mai multe cartonaşe pentru a le da prietenilor săi.

10 MARTIE

Când se mută un prieten

Copiii nu au cuvânt prea greu de spus în decizia familiei de a se muta, dar asta nu înseamnă că nu sunt afectaţi. Când prietenul copilului tău îl anunţă că trebuie să se mute, fii înţelegător cu acesta şi vorbiţi despre sentimentele pe care le are. Încurajează-l să îi spună prietenului că îi va duce dorul. Dă-i voie să petreacă suficient de mult timp împreună cu acesta până când va pleca. Dacă vor refuza să se vadă doar pentru că este prea dureros, amândoi vor rămâne cu regrete.

Dacă cei doi copii sunt foarte apropiaţi, încurajează-ţi copilul să-i facă un cadou care să-i amintească de comunitatea lor sau de şcoală. Un colaj cu mai multe fotografii, înrămat, este o idee la fel de bună ca şi un cadou care are legătură cu lucrurile pe care le făceau împreună – o minge de baschet dacă jucau în aceeaşi echipă sau nişte nade deosebite, dacă pescuiau împreună. Sau lasă-ţi copilul să organizeze o petrecere şi să facă un album cu fotografii aduse de prieteni.

Încurajează-l să ceară noua adresă a prietenului şi să păstreze legătura. Dacă se pot vizita vara viitoare, fie la tine acasă, fie la el, tristeţea se va domoli făcând planuri.

Vorbiţi despre faptul că, deşi uneori prietenii se mută, toate clipele frumoase au meritat.

11 MARTIE

Locurile dejoacă publice

Mersul la un loc de joacă poate fi un spaţiu perfect de antrenament pentru copil. Dacă stă în curtea de acasă, nu va fi niciodată pus în situaţia de a împărţi lucruri cu alţii, să aştepte la rând sau să intre în contact cu cineva care arată diferit. Multe comunităţi au creat locuri de joacă ample pentru copii. Încurajează-l pe copilul tău să păstreze unitatea cartierului fiind atent cu ceilalţi la locul de joacă.

Ar trebui să stea doar atât cât se cuvine în leagăne, pe tobogane sau căluşei, mai ales atunci când şi alţii îşi aşteaptă rândul. Atunci când el este cel care aşteaptă, nu ar trebui să ofteze sau să-l întrebe pe cel care foloseşte aparatul dacă mai stă mult. Nu se cuvine nici să împingă un alt copil care se află în faţa lui la rând.

Trebuie să ştie că toţi cei care se află la locul de joacă au aceleaşi drepturi ca şi el. Nu se cuvine să spună că este deranjat de prezenţa altui copil şi nici să se uite fix sau să pună întrebări despre copii care sunt diferiţi de el. Spune-i că-i vei răspunde cu plăcere la întrebări, dar că va da dovadă de respect faţă de ceilalţi dacă va păstra astfel de întrebări pentru momentele în care veţi fi singuri.

Dacă micuţul mănâncă la locul de joacă, nu are voie să ia mâncarea cu el în leagăn sau pe tobogan. Astfel nu va fi lipicios pe mâini şi nici nu se va îneca. Ar trebui să pună la coş toate hârtiile, dar şi resturile de mâncare.

Exerciţiu

Spune-i copilului să adopte un copac dintr-un parc de lângă voi. De fiecare dată când mergeţi în parc, observaţi ce schimbări a suferit copacul. Primăvara căutaţi primii muguri; observaţi forma frunzelor când cresc, studiaţi seminţele şi scoarţa. Căutaţi într-o carte despre copaci numele acestuia şi sugerează-i copilului să îi

dea şi el un nume. Încurajează-l să invite un alt copil de la locul de joacă să împartă o gustare pe o păturică sub copac.

12 MARTIE

Un vecin bun

Încercând să îşi cunoască vecinii, copilul nu numai că va da dovadă de bune maniere, dar va contribui şi la siguranţa şi starea sa de bine. Contactul cu vecinii îl ajută să înveţe cum să relaţioneze cu alţii, să accepte diferenţele dintre oameni şi să-i ajute pe ceilalţi la nevoie. Dacă sparge o fereastră în joacă sau strică grădina trebuie să-şi ceară scuze pentru a restabili bunele relaţii.

Picnicurile din cartier şi întrecerile de biciclete sunt bine-venite în timpul verii. Iar copilul care are norocul să se joace sub ochii blânzi şi vigilenţi ai vecinilor se bucură de mai multă siguranţă. Ajută-l pe copil să înţeleagă că pentru o relaţie bună cu vecinii este nevoie de efortul tuturor; chiar şi cei mai tineri îşi pot asuma o parte din responsabilitate.

Exerciţiu

Ia copilul cu tine atunci când te duci să urezi bun venit unui vecin nou sau când duci mâncare unei persoane bolnave. Exemplul tău îi va arăta cum să fie un vecin bun.

13 MARTIE

Bunele maniere între vecini

Oamenii au păreri împărţite referitoare la nevoia de a-ţi delimita proprietatea cu un gard, dar chiar dacă cel mic vede doar un gărduleţ, un şir de conifere sau nimic între curtea lui şi cea a vecinului de lângă, tot ar trebui să aşeze un gard imaginar în mintea lui. Oricât de generoşi sau primitori ar părea vecinii, tot vor dori ca proprietatea şi intimitatea lor să fie respectate.

Vecinii vor fi fericiţi să-l aibă în cartier pe copilul tău dacă acesta:

• Cere permisiunea dacă trece pe proprietatea lor în mod frecvent.

• Din când în când merge în vizită neanunţat, dar păstrează un echilibru între joaca în casa sau curtea unui alt copil şi invitaţiile pe care le face acestuia acasă la el.

• Stă la joacă o perioadă scurtă de timp şi se întoarce acasă pentru masă.

• Se poartă frumos cu copiii mai mici din cartier.

• Face cu mâna sau salută un vecin care trece pe drum.

• Se adresează adulţilor de pe stradă pe numele de familie sau în funcţie de titulatura acestora.

• Sare pe trambulina vecinului sau înoată în piscina acestuia numai când este invitat şi înţelege că ambele prezintă pericole.

• Se ocupă de bunăvoie de ziarul şi corespondenţa vecinului atunci când acesta din urmă este plecat.

• Are grijă de animalul de companie al vecinului atunci când acesta este plecat.

• Nu face gălăgie afară în timpul serii şi după lăsarea întunericului, mai ales dacă are vecini înaintaţi în vârstă.

• Nu calcă pe spaţiul verde al vecinului.

• Îşi ţine animalul de companie acasă şi îşi cere scuze dacă

vecinul face reclamaţie în legătură cu acesta.

Exerciţiu

Faceţi împreună o plimbare pe strada pe care locuiţi şi asigură-te că micuţul îşi cunoaşte vecinii. Spune-i cum îi cheamă şi câte ceva despre ei. Fă-i cunoştinţă cu cei pe care îi întâlniţi.

14 MARTIE

Piscina

Piscinele sunt foarte distractive vara, dar copilul nu ar trebui să considere că piscina vecinului este proprietate publică. Trebuie să primească o invitaţie şi să-l roage pe vecin să-i spună când vrea piscina pentru el. Unele familii ridică un steag pentru a le da de veste vecinilor că piscina lor este deschisă şi pentru alţii. Copiii ar trebui să înoate numai când sunt şi adulţi acasă.

Învaţă-l pe copil să fie un oaspete bun amintindu-i să ia un prosop cu el de fiecare dată când merge la înot şi să îl aducă înapoi acasă. Nu trebuie să pună prosopul ud pe mobilierul de lemn, pentru că îi va distruge suprafaţa. Pune-i la dispoziţie o pungă de plastic pentru costumul ud dacă se va schimba înainte să vină acasă. Nu se cuvine să intre în casa vecinilor în costum de baie.

Vecinii au dreptul să stabilească regulile de folosire a piscinei. Chiar dacă poate i se par exagerate copilului, acestea trebuie urmate. Familiile care au piscine devin mult mai conştiente de măsurile de siguranţă care trebuie luate.

Copilul nu trebuie să se aştepte ca vecinul să îi pună la dispoziţie gustări. Asigură-te că va lua cu el chipsuri şi suc. Întotdeauna folosirea piscinei vecinului trebuie văzută ca un privilegiu. Nu ar trebui să-şi invite prietenii să înoate acolo. Aminteşte-i că riscă

foarte uşor să nu mai fie primit, de aceea trebuie să îi mulţumească vecinului de fiecare dată când înoată acolo.

Exerciţiu

Dacă fiul sau fiica ta merge în mod regulat să înoate în piscina unui prieten, vorbiţi despre modalităţile în care familia ta ar putea compensa privilegiul. Invită prietenul să petreacă o zi cu fiica sau fiul tău la plajă sau într-un parc de distracţii.

15 MARTIE

Animalele de companie

Cineva spunea că nu există câine rău, ci doar stăpâni răi. Stăpânii sunt principalii responsabili de comportamentul animalelor de companie. Copilul ar trebui să ştie că un animal fericit este un animal calm. Dacă nevoile câinelui pentru hrană, exerciţiu şi afecţiune sunt îndeplinite – iar copiii se descurcă de minune la îndeplinirea lor – acesta va fi mai puţin solicitant şi mai plăcut.

La începutul fiecărei zile, copilul ar trebui să salute, să îmbrăţişeze şi să hrănească animalul. După ce vine de la şcoală, trebuie să se asigure că acesta face mişcare şi trebuie să se îngrijească de curăţenia lui. Ar fi nepoliticos să se aştepte ca prietenii lui să se joace cu un câine care miroase îngrozitor pentru că nu a fost spălat.

Nimănui – nici măcar unui iubitor de câini – nu îi place un câine care sare pe oameni. În cazul în care continuă să sară pe vizitatori, câinele trebuie scos din cameră pe toată perioada vizitei.

Avertizează-ţi copilul să se asigure dacă vreunui prieten îi este frică de animale. Dacă îi este frică de câini, acesta nu trebuie lăsat în zonă când vine în vizită. Chiar dacă lui nu i se vor părea

raţionale temerile celorlalţi, ele trebuie respectate. E posibil ca prietenul copilului să fi fost muşcat de un câine când era mic şi acum să îi fie frică de toţi câinii.

De asemenea, trebuie să fie atent la alergiile prietenilor. Este politicos să îi întrebe pe cei care vin în vizită pentru prima oară dacă sunt alergici la blana animalelor.

Exerciţiu

Când întreaga familie este reunită, începe o conversaţie despre animalul vostru şi despre animalele prietenilor. Fiecare să spună câte ceva. Menţionează întâmplări amuzante, dar şi momentele în care animalele au cauzat probleme. Spune-i copilului cum te-ai descurcat într-o situaţie buclucaşă cu un animal de companie.

16 MARTIE

Animalele de companie ale altora

Pentru mulţi dintre noi, animalele de companie fac parte din familie. Nevoile lor fizice sunt o prioritate, sunt îngrijite excelent, sunt iubite şi îmbrăţişate, câteodată dorm cu un membru al familiei, deseori călătoresc cu familia, iar atunci când mor, li se duce dorul. Alţii nici nu s-ar gândi să se agite atât pentru un animal.

Indiferent care ar fi atitudinea familiei tale referitoare la animalele de companie, copilul trebuie să ştie că niciodată nu are voie să fie crud cu animalele. Nu e normal să îi facă plăcere să tachineze animalul prietenului. Nu ar trebui să îndemne animalul acestuia să încalce regulile casei chemându-l în cameră şi oferindu-i bomboane. Dacă va învăţa să fie blând cu animalele, copilul va înţelege mai bine de ce trebuie să fim buni şi atenţi cu cei mai slabi şi care depind de noi.

Chiar şi aşa, copilul nu este nevoit să fie la fel de ataşat ca prietenul său de animalul acestuia. Când merge în vizită la el, îl poate saluta pur şi simplu pe micul Fluffy şi apoi să îşi vadă de lucru. Dacă animalul insistă să fie în centrul atenţiei, copilul îşi poate exprima speranţa ca Fluffy să nu se supere dacă nu îl ia în braţe, întrucât nu este un iubitor prea mare de animale.

În cazul în care copilul este alergic la blana animalelor, trebuie să spună acest lucru neapărat şi să îi comunice prietenului dacă îi va fi de ajutor un medicament sau dacă este nevoie să stea într-o cameră în care nu se află animalul.

17 MARTIE

Autobuzul şcolii

Autobuzul şcolii nu este tocmai locul destinat unor conversaţii politicoase purtate cu voce joasă. Dar lucrurile pot fi uşor îmbunătăţite de câteva bune maniere de bază. Citeşte aceste reguli împreună cu fiul sau fiica ta:

- Mergi spre autobuz liniştit. Mergi, nu alerga.
- Salută-l pe şofer şi zâmbeşte-i.
- Stai pe locul care ţi-a fost repartizat (dacă este cazul).
- Stai pe locul tău cât timp autobuzul este în mişcare.
- Ţine mâinile pe lângă corp.
- Nu îţi pune picioarele sau ghiozdanul pe culoarul autobuzului.
- Nu-i insulta pe ceilalţi şi nu ţipa la ei.
- Coboară la staţia ta fără să zăboveşti.

- Nu te maimuţări pe lângă autobuz.
- Mergi direct acasă.

18 MARTIE

Întreruperile

A întrerupe conversaţia dintre două persoane cauzează frustrare şi iritare. Se poate ca, uneori, copilul să întrerupă conversaţia ta cu un alt adult printr-un „scuză-mă” insistent. Deşi adresarea lui este politicoasă, când este repetată devine întrerupere. Spune-i că este mai bine să aştepte liniştit un minut; îl vei oferi atenţia îndată.

O altă modalitate de întrerupere este schimbarea bruscă a subiectului. Se poate întâmpla ca un prieten să vorbească despre ceva care pentru copil este plictisitor – de pildă, despre balet, iar copilul preferă să vorbească despre sport. Este politicos să îţi laşi prietenii să vorbească despre hobby-urile lor. Prietenul respectiv se poate simţi frustrat când copilul tău îi va aminti imediat de propriile hobby-uri şi schimbă subiectul discuţiei înspre interesele lui.

De asemenea, se consideră întrerupere atunci când copilul este atât de nerăbdător să ia parte la conversaţie, încât termină propoziţiile celeilalte persoane sau pune întrebări în timp ce prietenul său încă mai vorbeşte. Cealaltă persoană poate că nu o va spune, dar se va gândi: „Lasă-mă să termin!”

În cele din urmă, când copilul poartă o discuţie cu un grup de persoane, nu ar trebui să se întoarcă spre una dintre ele şi să înceapă o altă conversaţie. Când o parte din grup se detaşează în acest mod este deranjant pentru ceilalţi. Poate doresc să continue cu acelaşi subiect, dar nu o pot face, pentru că aud conversaţia care a început peste cea iniţială.

19 MARTIE

Cum să schimbi subiectul în mod politicos

Nimeni nu este obligat să vorbească despre acelaşi subiect până se plictiseşte, dar asta nu înseamnă că un copil poate schimba subiectul dintr-odată: „Este plictisitor. Hai să vorbim despre altceva.”

Un mod bun de a schimba subiectul este de a pune o întrebare. Cel mai bine este atunci când copilul „se întrerupe” singur pentru a schimba subiectul. Într-o conversaţie firească există un echilibru între a asculta şi a vorbi. Când este rândul copilului să vorbească, poate încheia un subiect pentru a începe altul. Poate termina o discuţie despre o carte prin: „Cartea pare minunată. Sper să reuşesc să o citesc în această vară. Sper să am, totuşi, timp. Tu ce faci în timpul verii?” Astfel, conversaţia se va muta discret de la cărţi spre planurile de vacanţă.

Exerciţiu

La cină, fiecare membru va propune o temă de discuţie căreia să i se alăture ceilalţi. Când îţi vine rândul, în loc să schimbi brusc tema, gândeşte-te la o remarcă de încheiere a unui subiect propus de altcineva.

20 MARTIE

Când cineva îţi taie avântul

La începutul adolescenţei, pentru cei mai mulţi copii este greu să se privească în oglindă şi să nu îşi dorească să schimbe ceva din trăsăturile lor fizice. Sunt convinşi că ar fi mai atrăgători dacă ar avea ochii albaştri şi nu căprui, un nas fără pistrui sau dacă ar fi

mai înalţi. Deşi nu pot schimba aceste lucruri, sunt altele asupra cărora deţin controlul. Dezvoltarea abilităţilor sociale este un aspect care le poate îmbunătăţi prietenia cu cineva.

Atunci când sunt întrebaţi, copiii vor spune că cei cu abilităţi sociale slabe sunt cei pesimişti. Iată cinci dintre cele mai des întâlnite caracteristici:

- Slabe abilităţi de conversaţie.
- Lipsa punctualităţii.
- Limbajul dur.
- Lipsa bunelor maniere la masă.
- Lipsa simţului umorului.

21 MARTIE

Când un prieten pierde pe cineva drag

Când prietenul copilului tău are un deces în familie, cei mai apropiaţi prieteni merg la casă acestuia şi îşi oferă ajutorul. Pot duce mâncare sau pot ajuta cu telefoanele. Cunoştinţele îşi oferă condoleanţele în alte modalităţi – vizită la casa funerară, participare la înmormântare sau trimiţând o scrisoare de condoleanţe, în funcţie de cât de apropiate sunt relaţiile cu familia – dar nu vizitează familia acasă.

Nu spune prea multe. Copilul poate că nu va şti ce să îi spună prietenului îndurerat. Deşi nimeni nu aşteaptă condoleanţe din partea copiilor, exemplul tău îl poate ajuta să se pregătească pentru mai târziu. Mesajul trebuie să fie cât mai scurt şi elocvent.

Explică-i copilului că participarea la înmormântare arată grija pe

care o porţi celor îndoliaţi. Dacă acesta va spune că nu l-a cunoscut prea bine pe cel care a murit sau că nu l-a plăcut, spune-i că nu se duce pentru cel care a trecut în nefiinţă, ci pentru cei care au pierdut pe cineva drag. Este mai greu pentru ei să treacă singuri prin aceste momente şi de aceea familia şi prietenii se adună pentru a-şi aminti de viaţa şi calităţile celui care a murit.

22 MARTIE

Când un prieten are veşti proaste

Cum ar trebui să reacţioneze copilul când un prieten are veşti proaste? Aceasta poate fi o situaţie dificilă. Copilul îşi va dori să aibă o baghetă magică şi să îndrepte lucrurile! Dar nu este posibil – de cele mai multe ori, rezolvarea nu depinde de el. Există mai multe tipuri de veşti proaste pe care copilul le poate auzi de la un prieten:

- Am fost exclus din echipa de fotbal.
- Familia mea se mută.
- Mi-am rupt piciorul.
- Bunica e pe moarte.
- Părinţii mei divorţează.

Aminteşte-i copilului că, dacă aude astfel de veşti, nu e momentul să dea sfaturi; trebuie să îl susţină pe prietenul său chiar dacă înseamnă doar să fie alături de el fără să spună nimic sau să spună doar ceva simplu precum: „Îmi pare rău pentru ce s-a întâmplat. Îmi dau seama că îţi este foarte greu.

23 MARTIE

Când părinţii unui prieten divorţează

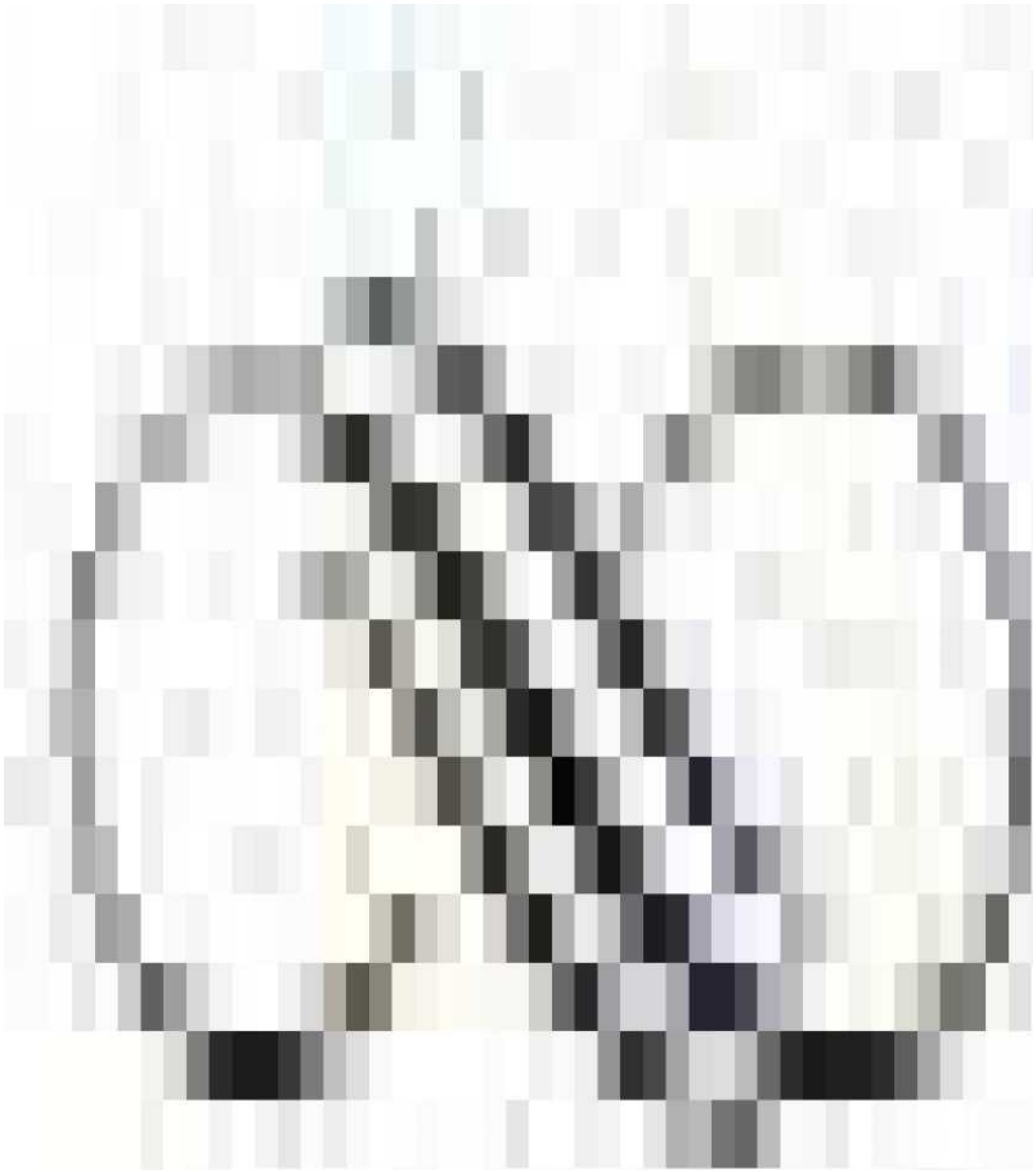
Este greu să îţi imaginezi momente mai grele în viaţa unui copil decât cele în care părinţii lui divorţează. Oricât de mult ar vrea părinţii să îl aline – şi sunt unii părinţi care depun mari eforturi în acest sens – nu pot decât să fie mult mai preocupaţi de propriile probleme în acele clipe.

Nu există cuvinte care să vindece durerea simţită de copil, dar dacă are un prieten în aceste momente, este important să îi fie alături. Va însemna foarte mult pentru el dacă fiul sau fiica ta va arăta înţelegere.

De multe ori, copiii ai căror părinţi divorţează simt că acest lucru se întâmplă din vina lor. Îşi amintesc de clipele în care au fost neascultători sau s-au răzvrătit împotriva părinţilor şi cred că situaţia nu s-ar fi creat dacă ar fi fost un copil perfect. Uneori cred că ar fi putut împiedica divorţul şi încă mai cred că pot face ceva pentru a-i ţine împreună. Se simt abandonaţi, nervoşi, speriaţi şi le este ruşine. Este o perioadă cu multe bătăi de cap şi suferinţă.

Este, de asemenea, un moment în care copilul tău poate fi un adevărat prieten. Nu îi va putea rezolva problemele prietenului său, dar îl va putea asculta cât timp acesta se descarcă. Câteodată, copiii ţin durerea pentru ei, dar nu este o soluţie eficientă. Când prietenul copilului tău vrea să vorbească, primul nu ar trebui să pună întrebări despre detaliile legate de problemele părinţilor, ci ar trebui doar să asculte. El nu va împărtăşi decât cu tine cele auzite. Pentru a-şi asigura prietenul că poate avea încredere în el, poate să îi spună: „Poţi să vorbeşti oricând cu mine despre ce simţi. Nu voi mai spune nimănui.” Încurajează-ţi copilul să-i propună prietenului să ia parte la activităţi normale. Pot să meargă la film, la cumpărături sau să-l invite să rămână peste noapte. Dacă va continua să aibă activităţile din viaţa sa obişnuită, durerea îi va fi alinată.

Prezentările



Ajută-i pe copii să lase o primă impresie plăcută, învăţându-i când să se prezinte şi când să-i prezinte pe alţii. Încurajează-i să folosească adesea această abilitate socială. Astfel vor pune bazele unor prietenii şi le va da mai multă încredere în ei. Iar alţii le vor aprecia bunele intenţii!

24 MARTIE

Mai întâi prezinţi persoana mai importantă

Sarcina de a prezenta pe cineva nu revine numai adulţilor. Iată cum acest gest poate deveni mai uşor pentru copii. Noţiunea de „prioritate” este un mod de a arăta respect şi onoare. Nu îţi face griji pentru cine cui îi este prezentat. Atât timp cât spui mai întâi numele persoanei mai importante, vei face prezentările aşa cum se cuvine. Persoana mai importantă este desemnată astfel:

• Cineva mai în vârstă va avea prioritate în faţa cuiva mai tânăr. Spune mai întâi numele persoanei mai în vârstă: „Bunico, ţi-o prezint pe prietena mea, Kathy. Kathy, ea este bunica mea, doamna Kindheart.”

• Femeia va avea prioritate în faţa unui bărbat. Spune mai întâi numele femeii: „Doamnă Jones, vi-l prezint pe vecinul meu, domnul King. Domnule King, dumneaei este profesoara mea de pian, doamna Jones.”

• Un demnitar (ales oficial, preot etc.) va avea prioritate. Spune mai întâi numele demnitarului: „Domnule primar Good, daţi-mi voie să v-o prezint pe sora mea, Karen Stanley. Karen, te rog, fă cunoştinţă cu domnul primar Good.”

Exerciţiu

Jocurile de rol îi ajută pe copii cum să facă prezentări şi este şi distractiv!

Stabileşte rolul fiecăruia: „Preston, tu esti preşedintele Statelor Unite şi Caroline este regina Angliei. Te rog, fă-mi cunoştinţă cu regina.” După ce copilul face prezentările, poţi să spui: „Este o plăcere, Înălţimea Voastră.” Inventează alte identităţi şi pune-i pe copii să exerseze. Laudă-i suplimentar dacă vor folosi şi un subiect de conversaţie de interes comun. Poţi folosi şi recuzită: o pensulă şi un şevalet pentru profesorul de pictură, domnul Burnt Umber, nişte materiale colorate şi foarfece pentru bunica Patchwork. Aminteşte-i copilului să ţină aceste obiecte în mâna stângă astfel încât să poată întinde mâna dreaptă pentru un salut prietenos. Laudă-l dacă îşi însoţeşte prezentarea cu un zâmbet.

25 MARTIE

Cum să îţi aminteşti numele

Numele este ceva foarte personal şi atât copiii, cât şi adulţii vor ca ceilalţi să ştie numele lor şi să îl pronunţe corect. Spune-i copilului să repete numele celuilalt copil de îndată ce îi este prezentat.

Sugerează-i să facă o legătură între nume şi altceva pentru a-şi aminti mai bine. Poate legătura va fi o rimă precum „Rose are un nas roz”, sau „Bill are o bilă albă”, sau „Gina nu bea gin.”

Ajută-l să-şi amintească numele a doua zi. Recapitulează rimele sau pur şi simplu repetă numele. Astfel copilul îşi va aminti mai uşor.

Exerciţiu

26 MARTIE

Pentru a face legăturile mai uşor, găseşte o rimă pentru numele fiecărui membru al familiei. De asemenea, cere-i să-şi amintească numele noi pe care le-a învăţat pe parcursul săptămânii.

Foloseşte numele când faci prezentările

Copilul poate fi atât de concentrat la ce urmează să spună, încât să nu mai ţină minte numele care tocmai i-a fost prezentat. Spune-i că ar trebui să fie atent când se fac prezentările şi să repete numele persoanei. Poate să spună: „Îmi pare bine să te cunosc, Jordan.” Adu-i aminte că dacă va repeta numele persoanei sunt şanse mai mari să şi-l amintească mai târziu.

27 MARTIE

Cum prezinţi părinţii cu nume de familie diferite

Când copilul te prezintă unui prieten, este uşor să spună „mama” sau „tata”, dar este mai bine să folosească şi numele de familie. Pare destul de oficial, dar este cel mai bun mod pentru copil de a-i oferi prietenului informaţiile de care va avea nevoie pentru a nu se face de ruşine mai târziu. Acest lucru este folositor mai ales atunci când tu şi copilul aveţi nume de familie diferite.

Dacă prietenul copilului va şti care este numele tău de familie se va simţi mai încrezător când va suna la telefon sau când te întâlneşte. Si îl vei scuti şi de

> > >

situaţia jenantă de a afla că în tot acest timp ţi s-a adresat cu un nume de familie greşit.

28 MARTIE

Iată ce ar trebui să spună copilul tău: „Mamă, aş vrea să o cunoşti pe prietena mea, Kelly Gold. Kelly, ea este mama mea, doamna Kline.”

Dacă un prieten ţi se adresează cu un nume greşit, copilul îi poate spune deschis: „Mama şi cu mine avem nume de familie diferite. Numele ei este Kline.”

28
MARTIE

Dacă uiţi numele cuiva

Ni se întâmplă tuturor – aflăm un nume şi în câteva minute l-am şi uitat. Când memoria copilului dă greş, cea mai bună metodă este să ceri să ţi se repete numele. Sugerează-i să spună: „Îmi pare rău, am uitat cum te cheamă.” Cealaltă persoană îi va împrospăta imediat memoria.

Situaţia e mai delicată atunci când fiica sau fiul tău vrea să prezinte o persoană unei alte persoane, dar a uitat numele uneia dintre acestea, chiar dacă i-a fost prezentat înainte. Poate începe prezentările printr-o întrebare, în speranţa că persoana respectivă o va ajuta. Poate să spună: „Ai cunoscut-o pe prietena mea, Cathy Wells?” Cu puţin noroc, cealaltă persoană va spune: „Îmi pare bine de cunoştinţă. Eu sunt Jan Kent.” Dacă Jan nu sare în ajutor, fiica ta ori va continua conversaţia, ori îşi va recunoaşte lapsusul.

29 MARTIE

Când faci cunoştinţă cu un grup

Uneori, copilul tău nu va prezenta două persoane una alteia, ci un prieten unui grup. În acest caz, ar trebui să prezinte persoana respectivă spunând numele acesteia grupului. De exemplu: „Kristie, aş vrea să cunoşti echipa de fotbal. Spuneţi-i lui Kristie cum vă cheamă.”

Învaţă-i pe copii că dacă nimeni nu face prezentările atunci când se întâlnesc cu un grup, se pot prezenta singuri. Încurajează-i să zâmbească şi să spună: „Bună! Numele meu este Kelly Smith. Pe tine cum te cheamă?”

30 MARTIE

Stai drept pentru a impune respect

Să te ridici în picioare atunci când o altă persoană ţi se alătură este o dovadă de respect. Pentru că prea puţini copii se mai ridică pentru a arăta respect, cel care o va face se va diferenţia mult faţă de ceilalţi. Dacă micuţului tău i se pare normal să se ridice atunci când vine bunica în vizită, la fel i se va părea şi peste mai mulţi ani, în prezenţa decanului facultăţii sau când i se va face cunoştinţă cu un posibil angajator. Copilul ar trebui să se ridice în picioare:

• Când se fac prezentări.

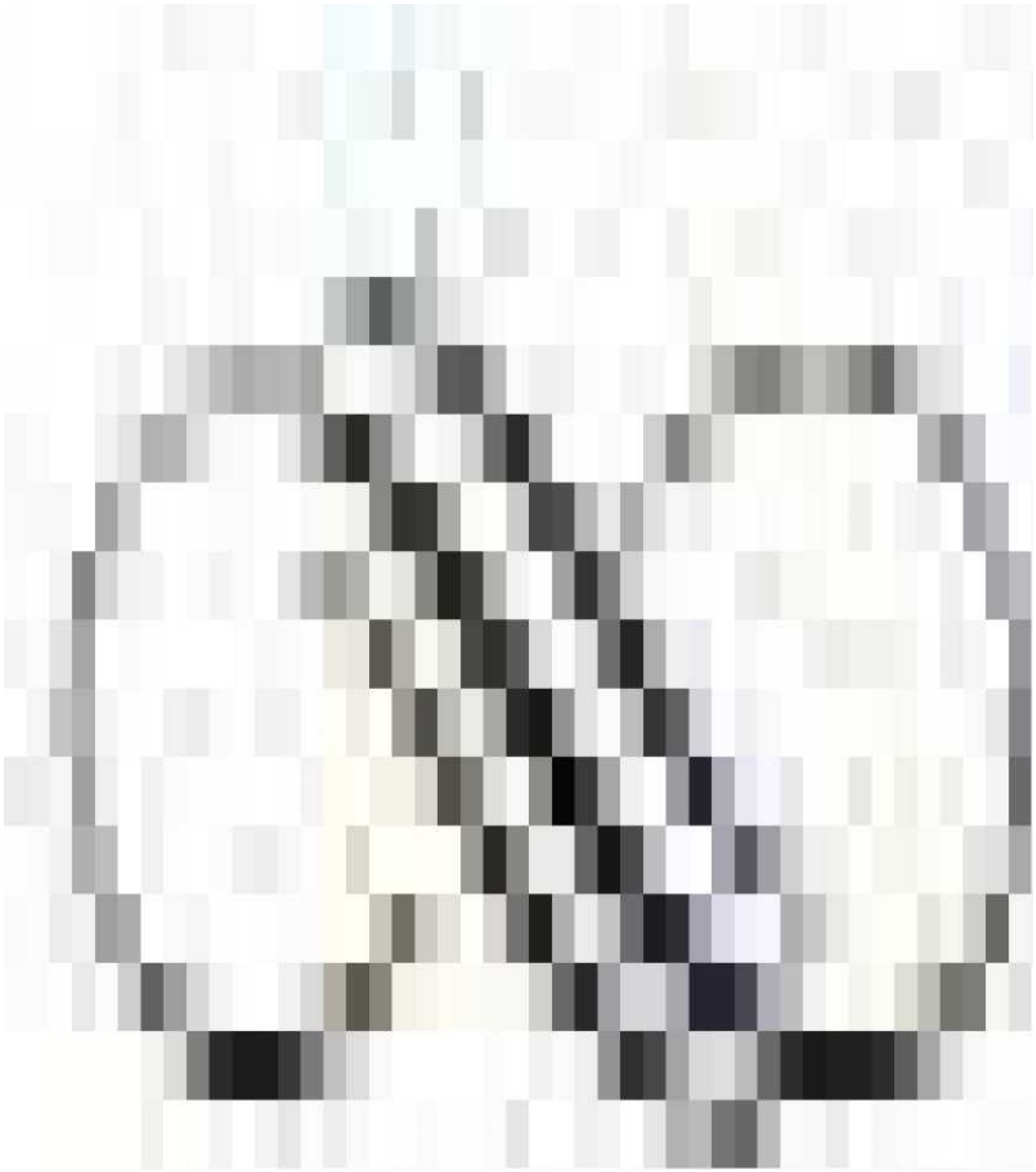
• Când se adresează saluturile de bun venit şi rămas-bun. Când un oaspete adult vine sau pleacă, încurajează-l pe copil să se ridice în picioare, să vină la uşă şi să îşi ia la revedere.

• În faţa oamenilor în vârstă. Copilul ar trebui să se ridice întotdeauna când un adult se opreşte pentru a sta de vorbă. Dacă familia este la un meci de fotbal şi profesorul copilului vine să salute, cel mic trebuie să se ridice şi să salute.

• În timpul anumitor ceremonii. Copilul trebuie să se ridice în timpul unei ceremonii religioase sau civile, când se cântă imnul naţional, în timpul jurământului militar, pentru a arăta respect pentru steagul unei alte ţări atunci când acesta este ridicat în timpul unui eveniment.

Spune-i copilului din timp cum te aştepţi să se comporte – te va scuti de imboldul pe care va trebui să i-l dai în faţa oaspetelui. Dacă fiul tău nu se ridică atunci când trebuie, vorbeşte cu el despre asta după eveniment.

Convorbirea telefonică



Telefonul ne oferă posibilitatea de a comunica într-o clipă cu ceilalţi, dar este nevoie de anumite cunoştinţe pentru a şti să îl folosim cum se cuvine. Aminteşte- i copilului să vorbească astfel încât să se arate interesat de ceilalţi, întrucât nu îl poţi vedea pe interlocutor. Încurajează-ţi întreaga familie să folosească bunele maniere la telefon – toţi cei care vă vor suna vor aprecia că sunt întâmpinaţi astfel.

31 MARTIE

Cum dai un telefon

Când copilul va trece de la telefonul de jucărie la cel adevărat, va trebui să înveţe că, deşi pare simplu, pentru a folosi telefonul, este nevoie de puţină disciplină. La început, se va gândi să îşi sune numai prietenii, dar în cele din urmă, copilul va dori să folosească telefonul şi pentru a plasa o comandă, pentru a obţine informaţii sau pentru a face o programare. Cu cât vor fi mai siguri pe ei la telefon, cu atât vor deveni mai pricepuţi.

Spune-i copilului să ţină telefonul aproape de bărbie, fără să atingă faţa. Nu trebuie să-i stea lipit de gură şi nici să-i ajungă la gulerul tricoului. Şi ar trebui să zâmbească – dispoziţia cuiva se transmite prin telefon.

Iată câteva noţiuni de bază despre telefon pentru copii:

• Să tasteze numărul cu grijă. Dacă sună la un număr greşit, trebuie să-şi ceară scuze. Să nu spune „pardon” şi să trântească telefonul.

• Să sune la o oră potrivită – nu după ora 21:00 sau în timpul cinei.

• Să închidă după şase apeluri. Nu toată lumea are mesagerie vocală.

• Să se prezinte imediat: „Sunt Jeremy. Pot să vorbesc cu Peter?” Sună mult mai bine decât „Peter este acasă?”.

• Să nu mănânce atunci când suni pe cineva. Sunetul ronţăitului se va auzi tare şi clar.

• Să închidă radioul sau televizorul. Telefonul amplifică vocea, dar şi sunetul din fundal.

• Să telefoneze cu un motiv. Poate suna pentru a-şi anunţa vizita, dar dacă acesta este singurul motiv, trebuie să preia controlul conversaţiei şi să fie cât mai succint. Povara de a găsi un subiect de discuţie nu trebuie să cadă pe umerii celui apelat.

• Dacă îi răspunde mesageria vocală, să lase un mesaj scurt. Să spună cine este, motivul apelului şi numărul său de telefon. Dacă tot pune pe cineva să îl caute, măcar să îi spună la ce număr îl poate găsi.

• Să-şi asume responsabilitatea pentru încheierea conversaţiei. Este de datoria celui care a iniţiat apelul.

Exerciţiu

În cazul în care copilul are cel puţin zece ani, ajută-l să iniţieze un apel pentru a cere informaţii. De exemplu, dacă este interesat de un anume joc, pune-l să sune la magazinul de jucării să întrebe dacă îl au în stoc. Exersează conversaţia şi stai lângă el atunci când sună în caz că are nevoie de ajutor.

1 APRILIE

Cum primeşti un telefon

Stabileşte împreună cu familia care este modul de a răspunde la telefonul de acasă. Iată câteva propuneri:

„Alo! ” (cu o voce caldă).

„Bună ziua, familia Klines. ”

„Bună ziua. Aţi sunat la casa Klines.”

„Bună ziua. Aţi sunat la casa Klines, Brandon la telefon. ”

Iată câteva variante nepermise:

„ 'Lo” (mormăit)

„Mda?”

„Cine e?”

Dacă fiica ta răspunde la telefon şi apelul este pentru ea, aminteşte-i să răspundă la întrebarea „Pot să vorbesc cu Sue?” spunând „Eu sunt Sue”. Nu se cuvine să spună „La telefon”. Pare prea abrupt.

Atunci când copilul îşi repetă numele, îi va confirma apelantului că vorbeşte cu cine doreşte şi îi dă şi copilului şansa de a corecta pronunţia numelui dacă este cazul.

Dacă apelul este pentru altcineva din casă, copilul ar trebui să spună: „O clipă, vă rog. Voi verifica dacă poate vorbi.” (Nu se cuvine să spună: „Aşteptaţi!”) Apoi ar trebui:

• Să pună telefonul jos, să meargă la persoana căutată şi să o anunţe că este căutată – nu să o strige ţinând receptorul la gură.

• Să întrebe dacă poate prelua un mesaj în cazul în care persoana căutată nu poate vorbi. Ar trebui să spună: „Tata nu poate vorbi acum. Pot să-i transmit un mesaj şi să-i spun să vă caute?” Nu este necesar să spună unde este tatăl – apelantul nu

trebuie să ştie că este la baie sau că doarme. Important: asigură-te că fiica sau fiul tău ştie că nu trebuie să spună niciodată apelantului că nu mai este nimeni acasă.

• Să îl lase pe cel care a sunat să încheie conversaţia dacă nu cumva trebuie să plece pentru a merge la masă sau dacă altcineva are nevoie de telefon.

2 APRILIE

Cum preiei un mesaj

Copilul ar trebui să preia un mesaj dacă răspunde la telefon în locul cuiva care nu este acasă sau nu poate vorbi. Dacă este prea mic să scrie, nu îl lăsa să răspundă decât dacă tu poţi prelua apelul sau lua mesajul. Este frustrant pentru un apelant să îi răspundă un puşti de patru ani atunci când vrea de fapt să discute câteva detalii importante cu tine.

Dacă apelantul vrea să i se întoarcă apelul, copilul va scrie pur şi simplu numele acestuia şi numărul de telefon. Spune-i copilului să ceară să i se spună numele de familie pe litere dacă nu este sigur cum se scrie. După ce a scris numărul de telefon, ar trebui să îl repete pentru a se asigura că este corect. Aminteşte-i să noteze întotdeauna numărul de telefon – este o mare uşurare pentru părinţii care primesc multe mesaje cât timp sunt plecaţi.

Stabileşte un loc pentru adunarea mesajelor (un panou, magneţi pe frigider sau pe birou), astfel încât mesajele să nu se piardă.

Dacă un apelant vrea să îi lase copilului un mesaj detaliat, spune-i acestuia din urmă să-i transmită că vei reveni tu cu un telefon. Dacă totuşi îşi va nota despre ce este vorba, îţi va da şansa de a te gândi la un răspuns înainte de a întoarce apelul. Pare nepoliticos din partea unui copil să ştie în ce constau apelurile, aşa că spune-i să nu întrebe apelantul la ce se referă mesajul. Copiii ar trebui, de asemenea, să lase bilete pentru membrii

familiei dacă aceştia au mesaje pe mesageria vocală.

Atunci când copiii preiau mesaje de încredere, părinţii pot întoarce imediat apelul. Este o dovadă de curtoazie să întorci un apel în cel mult douăzeci şi patru de ore, iar copiii pot urma exemplul tău.

Exerciţiu

Ajută-ţi copilul să exerseze scrierea unui mesaj. Inventează un nume şi un număr de telefon şi lasă-i un mesaj. Arată-i unde ţii hârtia şi creioanele pe care le poate folosi şi spune-i unde să lase mesajele pentru membrii familiei.

3 APRILIE

Ce faci când ai un apel în aşteptare

Spune-i copilului ce să facă atunci când vorbeşte cu cineva la telefon şi un sunet îl anunţă că mai este cineva care îl sună. Unele persoane lasă cel de-al doilea apel să fie preluat de mesageria vocală; altele vor să răspundă la fiecare apel primit.

Dacă doreşti ca toate apelurile să fie preluate, spune-i copilului că atunci când vorbeşte la telefon şi primeşte un al doilea apel, ar trebui să ceară permisiunea pentru a răspunde. Sugerează-i să-i spună primului apelant: „Mai primesc un apel. Te deranjează dacă răspund? Mă întorc imediat.” Când preia al doilea apel, fie va lua un mesaj, fie va ruga persoana să aştepte puţin până va încheia primul apel.

Unii părinţi le spun copiilor că apelurile de la adulţi au prioritate în faţa unor discuţii simple cu vreun prieten. Dacă cel de-al doilea apelant este un adult, copilul ar trebui să spună: „Folosesc cealaltă linie, dar voi încheia imediat şi îi voi spune tatălui meu că aşteptaţi.” Când se întoarce pe prima linie, va spune: „Îmi pare rău, dar tata are nevoie să folosească cealaltă linie. Trebuie

să îmi iau la revedere, dar te voi suna mai târziu.” Când trebuie să aştepţi la telefon, timpul pare o eternitate, aşa că nu ar trebui să îl lase pe cel de-al doilea apelant să aştepte mai mult de treizeci de secunde.

Dacă tatăl poate vorbi, după ce copilul a încheiat prima conversaţie, ar trebui să îi spună celui de-al doilea apelant că îl va aduce la telefon pe tatăl său.

4 APRILIE

Ce faci când apelul tău este în aşteptare

Copilul va înţelege repede importanţa gestionării unui al doilea apel numai dacă apelurile sale către un prieten au fost de mai multe ori întrerupte de un alt apel şi a fost nevoit să aştepte o perioadă mare de timp. Apelul în aşteptare nu ar trebui folosit pentru a-i acorda atenţie celui de-al doilea apelant în timp ce primul aşteaptă. Ar trebui folosit pentru a prelua un mesaj scurt sau pentru a te întoarce la primul apelant pentru încheierea conversaţiei.

Dacă un prieten de-al copilului îi cere acestuia să aştepte de prea multe ori în timp ce vorbeşte cu ceilalţi apelanţi, copilul poate să îi spună că îi pare rău, dar nu poate aştepta şi să îi ceară prietenului să îl sune înapoi.

5 APRILIE

Singur acasă: cum răspunzi la telefon

În perioada şcolii primare, mulţi copii se bucură de sentimentul de independenţă pe care îl au atunci când rămân o oră sau două singuri acasă. Uneori, părinţii le spun copiilor să nu răspundă la telefon cât timp aceştia nu sunt acasă sau stabilesc un semnal –

dacă sună de două ori telefonul, să răspundă, întrucât înseamnă că este unul din părinţi.

Dacă totuşi copilul răspunde la telefon cât este singur, nu trebuie să îi spună apelantului că nu mai este nimeni acasă în afară de el. Poate să spună pur şi simplu: „Mama nu poate veni acum la telefon. Pot să îi las vreun mesaj?” Dacă apelantul insistă, copilul poate repeta ceea ce a spus: „Mama m-a rugat să preiau un mesaj. Doriţi să vă sune ea?”

Acesta este un răspuns potrivit atunci când copilul nu îl cunoaşte pe apelant. Învaţă-l că poate spune că este singur acasă dacă la telefon este bunica sau mătuşa. Va părea prea timid dacă va refuza să ofere vreo informaţie cuiva apropiat din familie.

6 APRILIE

Când copilul nu vrea să vorbească la telefon

Un copil se bucură de obicei dacă un prieten sună în fiecare zi doar pentru a-l saluta. Dar poate să fie şi deranjat. Unii copii pot vorbi la nesfârşit cu prietenii lor atunci când sunt faţă în faţă, dar pot să se blocheze pur şi simplu atunci când trebuie să vorbească la telefon. Se intimidează, nu prea ştiu despre ce să vorbească, iar conversaţia devine de complezenţă. Vei şti când este şi cazul copilului tău dacă atunci când sună telefonul acesta va striga imediat: „Nu sunt acasă!”

Bucură-te când copilul are prieteni, dar învaţă-l cum poate limita numărul apelurilor. Poţi să iei un cronometru şi să îl laşi să vorbească maximum trei minute. Îi poate spune prietenului că nu poate să ţină linia ocupată prea mult timp şi că trebuie să închidă. Sau îi poţi spune că are voie să primească telefoane numai câteva zile pe săptămână. Îi poate spune prietenului că ar vrea să mai poată vorbi, dar pentru că telefonul este foarte solicitat, nu poate primi apeluri decât miercurea şi sâmbăta.

Primele încercări de a remedia problema ar trebui să fie între copii. Dacă intervine un părinte, va părea prea brutal.

7 APRILIE

Robotul telefonic: mesajul înregistrat

S-ar putea ca bunicii să îi fie mai bine fără un robot telefonic, dar majoritatea prietenilor copilului tău au unul. Deşi pare impersonal, cei mai mulţi oameni sunt de părere că este mai plăcut să laşi un mesaj decât să fii nevoit să tastezi numărul de mai multe ori până găseşti pe cineva acasă.

Copilul poate fi cel care poate înregistra mesajul dacă este suficient de mare pentru a vorbi clar şi fără chicoteli. Mesajele lungi şi simpatice înregistrate de un copil care râde sau unul în care este inclus fiecare membru al familiei cu câte un cuvânt sau două de salut sunt, de obicei, distractive numai pentru familia care le înregistrează – apelanţii le consideră obositoare, mai ales după ce le-au mai ascultat câteva ori.

Dacă micuţul doreşte să înregistreze mesajul, pune-l să îl scrie (să sune cât mai natural), să îl repete de mai multe ori şi să zâmbească atunci când îl înregistrează. Spune-i să se adreseze cu un ton normal – nu este nevoie să fie exagerat de exuberant. Mesajul trebuie să fie scurt (aproximativ zece secunde), astfel încât cei care sună să nu îşi piardă răbdarea aşteptând semnalul pentru mesaj.

Dacă ai un mesaj simplu şi serios, poţi să îl păstrezi mai mult timp. Dacă este amuzant sau sezonier, va trebui să îl schimbi periodic.

8 APRILIE

Robotul telefonic: cum laşi un mesaj

Când copilului îi răspunde robotul telefonic al unui prieten, trebuie să lase un mesaj. Nu este nevoie să formeze numărul de mai multe ori în speranţa că cineva va răspunde. De fiecare dată când sună şi ascultă mesajul, robotul înregistrează un clic atunci când telefonul se închide. E mai politicos să laşi un mesaj decât o serie de clicuri.

Atunci când lasă un mesaj, acesta ar trebui să includă:

• Numele lui.

• Numărul său de telefon.

• Un mesaj scurt.

Atunci când lasă un mesaj, trebuie să vorbească rar şi clar, mai ales când îşi spune numărul de telefon. Întotdeauna trebuie să lase numărul de telefon, chiar dacă el crede că prietenul lui îl ştie. Este un obicei politicos şi îl scuteşti pe cel care primeşte mesajul de efortul de a-l căuta. După ce a lăsat un mesaj, trebuie să aştepte să i se răspundă. Nu se cuvine să sune din nou pentru a afla dacă prietenul a primit mesajul.

Aminteşte-i copilului să nu lase informaţii confidenţiale într-un mesaj de pe robotul telefonic – nu are nicio garanţie că persoana căreia îi sunt destinate va fi singura care ascultă mesajul.

Exerciţiu

Data viitoare când eşti prin oraş cu micuţul, pune-l să sune acasă şi să lase un mesaj. Când ajungeţi acasă, ascultaţi mesajul şi discutaţi ce a făcut bine şi ce nu.

9 APRILIE

Când să telefonezi

Apelurile la ore nepotrivite sunt deranjante. Deşi nimeni nu este obligat să răspundă la telefon în timpul cinei, există momente în care suntem nevoiţi să răspundem pentru că aşteptăm un apel important sau pentru că un alt membru al familiei este plecat. Unii părinţi răspund întotdeauna atunci când copilul lor nu este acasă.

Copilul nu ar trebui să îşi sune prietenii în timpul cinei (între 17:30 şi 19:00). Cum nu se cade să meargă în casa unei persoane şi să stea lângă masă în timp ce familia mănâncă, nu e frumos să întrerupă masa nici cu un telefon. Dacă trebuie să sune neapărat în acest interval, se cuvine să îşi ceară scuze pentru întrerupere. Deoarece orice moment ar putea fi nepotrivit pentru un apel telefonic, întotdeauna este drăguţ să începi o conversaţie întrebând persoana respectivă dacă are timp să vorbească.

Cei mai mulţi aplică regula conform căreia e politicos să suni înainte de ora 21:30. Totuşi, depinde de obiceiul familiei. Dacă aceasta are copii mici, ora 20:00 poate fi prea târzie; dacă au adolescenţi, vor putea primi apeluri până în jur de ora 22:30. Atunci când telefonezi altor copii, cel mai bine este să îi întrebi ce oră este convenabilă pentru ei.

10APRILIE

Cum să închei o convorbire

Cel care a sunat trebuie să îşi ia primul la revedere. Un apelant cu bune maniere va vorbi un pic despre lucruri generale, apoi despre problema în legătură cu care a sunat şi îşi va lua la revedere. Încheierea conversaţiei nu este doar o opţiune, ci o responsabilitate a acestuia. Dacă preţuieşte timpul celeilalte persoane, nu va lăsa conversaţia să continue la nesfârşit.

Din păcate, unele persoane nu îşi dau seama când întrec măsura. Nu au pe altcineva în preajmă care să aibă nevoie de telefon, nu

au teme şi au prea mult timp liber. Le place la nebunie să vină în vizită prin telefon, chiar dacă nu au de discutat ceva important. Atunci când apelantul îşi ia la revedere, trebuie să închidă. Atunci când nu poţi închide telefonul este ca şi cum ai sta la uşă şi îţi ia zece minute să pleci. Cealaltă persoană nu te poate da afară, dar va simţi nevoia să facă asta în scurt timp. Cei care sună trebui să fie hotărâţi – să îşi ia la revedere şi să închidă telefonul.

În cazul în care copilul tău vorbeşte deseori cu o astfel de persoană la telefon, atunci poate fi el cel care încheie conversaţia. Deşi va fi tentat să spună „Trebuie

să plec!” şi să închidă, poate zice în schimb: „Aş vrea să vorbim mai mult, dar trebuie să scot câinele la plimbare.” Uneori, unui copil îi este mai uşor să îşi ia la revedere dacă spune că mama îi cere să închidă telefonul. Dacă recunoşti această problemă în cazul vreunui apelant, îţi poţi ajuta copilul cu scuza de a încheia conversaţia spunându-i că îi ceri să nu stea prea mult la telefon.

Poate părea ceva banal, dar învaţă-l pe copil cum să îşi ia la revedere. Unii oameni încheie apelurile telefonice terminând o propoziţie şi închizând: „Mulţumesc pentru estimare. Te voi suna când voi lua o decizie.” Clic. Este prea brutal. Ultimele cuvinte ar trebui să fie la revedere.

Exerciţiu

Exersează cu micuţul căutarea numerelor de telefon în cărţile de telefoane online. Poate să caute numărul bunicului data viitoare când plănuiţi o vizită. Sau poate să caute numărul de telefon al cinematografului şi să sune pentru a afla orele de proiectare a unui film pe care vrea să îl vadă.

11APRILIE

Când greşeşti numărul

Copiii pot fi luaţi pe nepregătite atunci când formează un număr greşit. Prima reacţie poate fi să închidă imediat atunci când aud o voce străină, dar este important ca mai întâi să îşi ceară iertare. Copilul ar trebui să spună: „Îmi pare foarte rău. Am format greşit.” Cealaltă persoană va răspunde probabil: „Nu-i nicio problemă.” Formarea unui număr greşit nu este un lucru foarte grav decât dacă se întâmplă în toiul nopţii.

Totuşi, copilul trebuie să aibă grijă să nu formeze şi a doua oară numărul greşit. Este şi mai rău decât dacă ar închide fără să îşi ceară scuze. Dacă apelează un număr greşit, fie a notat numărul respectiv greşit, fie a apăsat vreun buton greşit în timp ce tasta. Pentru a afla care a fost greşeala, îi poate spune persoanei de la capătul firului: „Îmi pare rău, am greşit numărul. Am format cumva 123.44.44?” Dacă răspunsul primit este afirmativ, copilul are numărul greşit şi trebuie să îl caute din nou. Dacă răspunsul este negativ, copilul a format probabil greşit şi trebuie doar să tasteze numărul din nou cu mai mare grijă.

Exerciţiu

Pune un mic recipient în casă şi lipeşte pe el o etichetă cu numele copilului. De fiecare dată când îl vezi că acţionează conform bunelor maniere, pune un ban în el. La sfârşitul lunii, dă-i voie să cheltuiască banii.

12 APRILIE

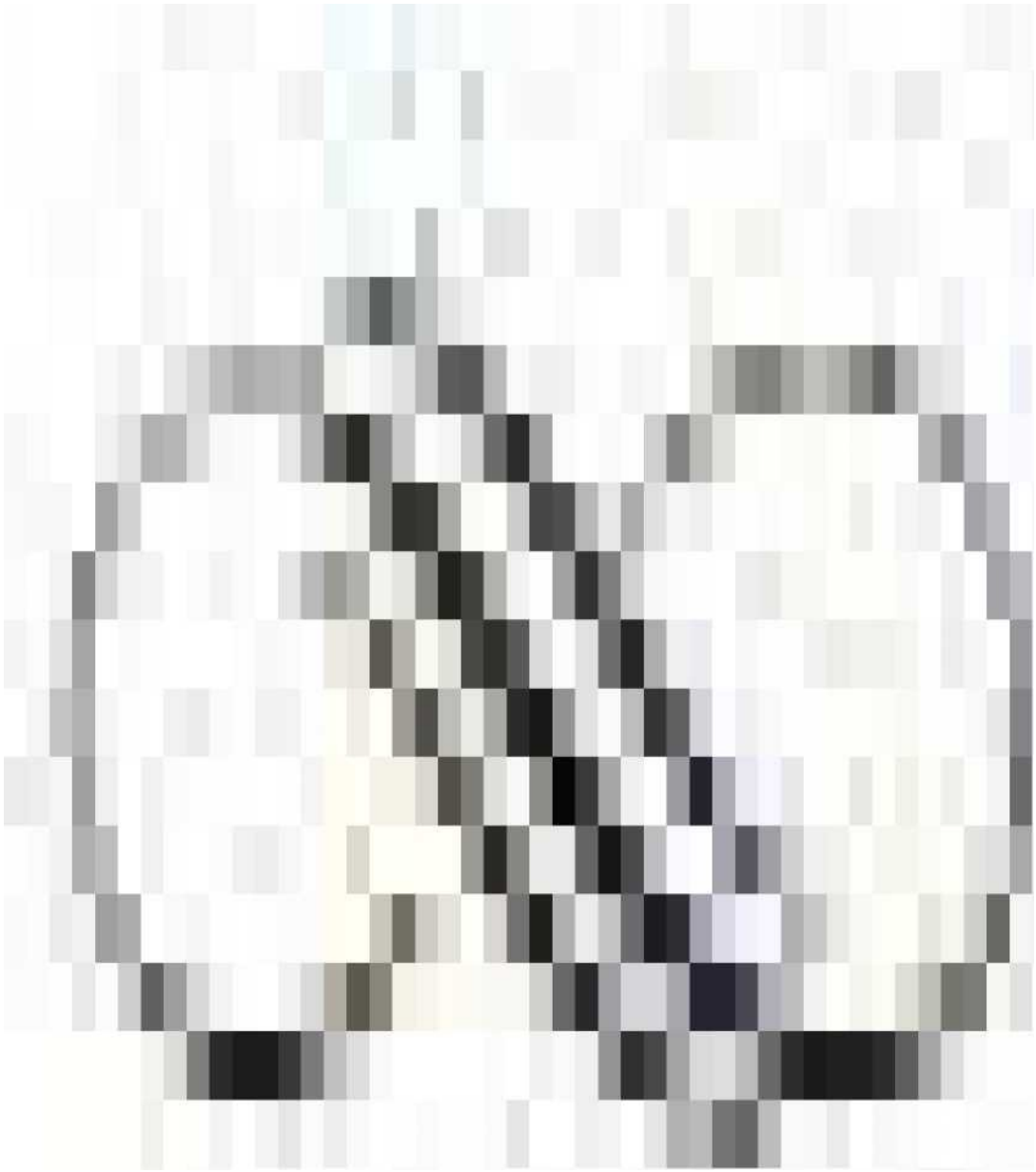
Şotii şi farse la telefon

Copilul nu trebuie să folosească telefonul pentru a se amuza pe seama altora. Întrebări precum „Ghiceşti cine e la telefon?” ori „Îţi merge frigiderul? Ai face bine să îl prinzi!” pot fi enervante pentru persoana de la capătul celălalt, chiar dacă sunt inofensive.

Totuşi, farsele care îi îngrijorează cu adevărat pe ceilalţi nu sunt inofensive şi nici acceptabile.

Apelarea la 112 pentru orice altceva decât o urgenţă adevărată este o chestiune mult mai serioasă decât o simplă farsă. Ţine linia ocupată şi poate împiedica pe cineva care chiar are nevoie de ajutor să poată prinde legătura. Poartă această discuţie cu micuţul tău de îndată ce este suficient de mare pentru a folosi telefonul.

Telefoanele mobile



13 APRILIE

De ce sunt diferite telefoanele mobile

Copiii pot crede că doar pentru că telefoanele mobile funcţionează ca un telefon obişnuit (care este conectat la priză), acestea sunt chiar la fel. Dar nu este aşa. Explică-i copilului că tarifarea pentru telefonul mobil se face diferit. În unele cazuri, atunci când un telefon mobil apelează un altul, ambii utilizatori plătesc pentru conversaţia respectivă.

Ajută-l să înţeleagă că deşi are impresia că ar putea vorbi la nesfârşit de pe un asemenea aparat nu înseamnă că nu plăteşte nimeni – şi este foarte probabil ca numărul de minute lunare să fie limitat. De cele mai multe ori, copiii sunt incluşi în planul familiei pentru telefoanele mobile. I se poate pune la dispoziţie copilului un credit limitat pe telefon pe care va trebui să înveţe să-l gestioneze astfel încât să-i ajungă până la sfârşitul lunii, altfel riscă să nu mai poată iniţia apeluri atunci când are nevoie.

Aşa că, atunci când copilul îşi sună un prieten doar pentru a vorbi despre nimicuri, ar trebui să întrebe dacă este un moment potrivit (poate prietenul are minute nelimitate în timpul serii sau în weekend şi atunci ar fi mai bine să vorbească atunci) sau dacă are suficiente minute pentru a vorbi. Nu trebuie să ceară cu împrumut telefonul altcuiva decât în cazuri de urgenţă.

Dacă nu vrei să ai costuri prea mari la telefonul mobil, spune-i copilului să îl folosească pentru un timp scurt şi numai atunci când are ceva important de discutat. Anunţă-l când are la dispoziţie minute gratuite.

14 APRILIE

Verificarea mesajelor

Cu cât copilul va folosi mai mult telefonul mobil, cu atât se va ataşa mai mult de el, riscând să devină chiar dependent – verifică din două în două minute dacă a primit vreun mesaj sau dacă a pierdut vreun apel.

Deşi este bine să ai telefonul aproape astfel încât ceilalţi să te poată găsi când au nevoie de tine, nu este sănătos să fii tot timpul în contact cu acesta şi îi poate deranja şi pe alţii. De aceea telefoanele au fost create astfel încât să sune şi să vibreze – să ne anunţe dacă se întâmplă ceva, pentru a nu fi nevoiţi să le acordăm mai multă atenţie decât este nevoie.

Pentru a putea ţine evidenţa mesajelor primite, copilul ar trebui să îşi verifice telefonul numai din când în când, eventual din oră în oră, atunci când este acasă sau în oraş cu prietenii. Atunci când ştie că poate să fie căutat de tine sau de altcineva, poate seta telefonul să vibreze (sau să sune, dacă împrejurările îi permit). Nu îl lăsa să acorde atât de multă importanţă telefonului astfel încât acesta să devină ca o altă persoană pe care o ia cu el oriunde s-ar duce.

Exerciţiu

Nu numai copiii pot deveni prea preocupaţi de verificarea mesajelor. Şi adulţii fac acelaşi lucru. Pentru a scăpa de acest imbold şi a petrece mai mult timp împreună cu familia, stabiliţi o seară în care fiecare membru al familiei îşi opreşte telefonul. Petreceţi acest timp împreună!

15 APRILIE

Preluarea unui apel în public

De reţinut: doar pentru că are un telefon mobil nu înseamnă că un copil trebuie să răspundă de fiecare dată când sună! Deşi este

plăcut pentru prieteni (şi pentru tine) să poţi vorbi cu el în orice moment, poate fi deranjant pentru cei din jurul lui atunci când răspunde la telefon în compania lor – sau, şi mai rău, în mijlocul unei discuţii. Trebuie să îi respectăm pe cei din jurul nostru la fel de mult ca şi pe cei care ne sună.

Dacă ştii că va trebui să iei legătura cu micuţul în timp ce este în oraş cu prietenii sau la o întâlnire oficială, învaţă-l ce trebuie să facă. Ar trebui să îşi seteze telefonul să vibreze, iar atunci când primeşte apelul, să se scuze faţă de cei prezenţi lângă el şi să preia apelul. Nu trebuie decât să ofere câteva explicaţii şi ceilalţi vor înţelege: „Îmi cer scuze, mama m-a anunţat că mă va suna; trebuie să mă retrag un minut.”

Apoi ar trebui să meargă într-un loc mai retras – o altă cameră, în afara restaurantului – unde conversaţia nu îi va deranja pe ceilalţi. Discuţia trebuie să fie scurtă.

În plus, mesageria vocală este o invenţie extraordinară. Dacă motivul apelului este ceva urgent, apelantul poate lăsa un mesaj pe care copilul îl va primi de îndată ce poate ajunge într-un loc mai retras.

16 APRILIE

Tonul de apel

Scopul tonului de apel la telefoane este simplu: să îţi anunţe copilul când îl caută cineva şi nu să anunţe o cameră plină de oameni că este popular sau care este ultima sa melodie preferată (cum se întâmplă foarte adesea). Telefoanele mobile sunt răspunzătoare pentru o mare parte din poluarea fonică pe care multe persoane nu o apreciază. Deşi poate tu eşti încântat de ideea că îl poţi contacta pe copil în caz de urgenţă, altor persoane nu le va plăcea dacă telefonul acestuia deranjează liniştea sau sună prea tare în public.

Cele mai multe telefoane au trei setări: vibraţii, sonerie şi silenţios (sau oprit). Copilul trebuie să ştie când – şi unde – se potriveşte fiecare dintre ele.

sonerie: În împrejurări în care oamenii vorbesc, vin şi pleacă, precum un mall, un eveniment sportiv sau o ieşire cu prietenii.

vibraţii: Atunci când vrei să poţi lua legătura cu el, dar soneria i-ar deranja pe ceilalţi, precum la o reuniune cu familia unui prieten sau când ia masa la restaurant; de asemenea, atunci când copilul ştie că nu va fi suficient de aproape de telefon pentru a răspunde după primele sunete ale tonului de apel.

silenţios (sau oprit): În timpul oricărui tip de adunare formală, precum nunţile, înmormântările, slujbele religioase sau în locuri liniştite precum sala de clasă, cinematograful sau biblioteca.

17 APRILIE

Apelurile pierdute

Telefoanele mobile ne fac mai accesibili, ceea ce duce la şi mai multe apeluri şi, inevitabil, la pierderea unui număr mare al acestora. Deşi jocurile nesfârşite ale apelurilor pierdute sunt o realitate, ele nu sunt distractive şi ar trebui evitate pe cât posibil. Dacă micuţul are un telefon mobil, ar trebui să ştie regulile (pentru evitarea) mesajelor goale.

Dacă atunci când sună un prieten îi răspunde mesageria vocală, ar trebui să lase un mesaj în care să spună când poate fi contactată pentru a vorbi în viitorul apropiat. Astfel vor creşte şansele ca prietenul să îl poată găsi atunci când sună înapoi. Să

spunem că fiica ta pierde un apel, iar când sună înapoi, îi răspunde mesageria vocală. Din nou, este important să lase un mesaj în care să spună când va putea vorbi la telefon. Întotdeauna este mai bine să laşi un mesaj decât să laşi telefonul să înregistreze un apel pierdut. Cealaltă persoană se va întreba dacă motivul apelului era important sau nu, iar jocul acesta al apelurilor pierdute se va diminua.

Mai mult decât atât, telefonul mobil te face responsabil pentru întoarcerea apelurilor pierdute. Copilul ar trebui să fie conştient că dacă posedă un telefon mobil, trebuie să-şi respecte prietenii şi familia întorcându-le apelurile într-un interval rezonabil – şi să nu lase apelurile pierdute să se adune.

18 APRILIE

Nu mesteca în timp ce vorbeşti

Telefoanele mobile au devenit o parte importantă a vieţii şi a activităţilor noastre de zi cu zi, aşa că de ce nu am putea purta conversaţiile telefonice peste tot – la toaletă ori în timp ce mâncăm… nu-i aşa? Deşi s-ar putea să fie convenabil pentru copil să stea de vorbă cu un prieten şi, în acelaşi timp, să mănânce o pungă de chipsuri, va da dovadă de lipsă de respect faţă de cealaltă persoană. Chiar dacă prietenul său nu este deranjat de ronţăit, rudele mai în vârstă şi, într-o zi, colegii săi vor fi – şi se ştie că bunele obiceiuri sunt deprinse de la vârste fragede.

Telefoanele mobile sunt ca nişte mici megafoane, care amplifică zgomotele din apropiere şi le transmit ascultătorului de partea cealaltă. Chiar şi mestecatul uşor se va auzi. Copilul va trebui să aştepte să ia gustarea sau masa după ce va termina conversaţia telefonică. Dacă îl sună cineva în timp ce mănâncă, trebuie să înghită înainte de a răspunde. Apoi, ori va amâna gustarea până va termina conversaţia, ori îi va spune apelantului că va suna înapoi după ce termină de mâncat.

19 APRILIE

Fără telefoane mobile la toaletă

Sunt puţine locurile în care oamenii nu îşi iau cu ei telefoanele mobile. Dar toaleta ar trebui să fie unul dintre ele. Dacă micuţul tău are un telefon mobil, nu ar trebui să poarte o conversaţie la toaletă. Chiar şi toaletele publice sunt locuri intime. Oamenii merg acolo pentru un moment personal, departe de ochii lumii şi nu pentru conversaţie şi interacţiune.

Dacă fiica sau fiul tău vorbeşte la telefon în baie, dă dovadă de lipsă de respect faţă de persoana cu care vorbeşte şi faţă de cei din jur, dacă se află într-o toaletă publică. Persoana de la celălalt capăt nu vrea să audă tot arsenalul de sunete de la baie – trasul apei la toaletă, uscătorul de mâini, ca să nu mai vorbim de sunetele emise de corp. Iar oamenii din toaletă nu vor să audă jumătate din conversaţie, care cel mai probabil este purtată cu voce tare, pentru a acoperi forfota specifică toaletei. Dacă s-a format o coadă la toaletă, este nepoliticos din partea copilului să îi ţină pe loc pe toţi ceilalţi în timp ce el este ocupat cu telefonul. În plus, este pur şi simplu grosolan, nu crezi?

Dacă fata sau băiatul tău se află în mijlocul unei conversaţii telefonice şi trebuie să folosească neapărat toaleta, îşi poate ruga prietenul să revină cu un apel peste cinci minute şi să continue conversaţia după ce a terminat. Acest lucru este valabil fie că este acasă, fie că se află în public.

20 APRILIE

Întreruperea apelurilor

Una din neplăcerile legate de telefoanele mobile este că din când

în când se întrerupe legătura. Unul din interlocutori este lăsat să vorbească în neant („Alo?... Mă auzi?... Acum mă auzi?”) şi de multe ori ambele persoane încearcă să o sune pe cealaltă în acelaşi timp – blocând apelarea şi trimiţându-le pe amândouă spre căsuţa vocală. Sau ambele persoane aşteaptă ca cealaltă să sune. Oricare dintre aceste situaţii este neplăcută. Înainte să îi dai în folosinţă un telefon mobil, copilul ar trebuie să cunoască această problemă – şi să ştie cum să o rezolve atunci când apare în mod inevitabil.

Ar trebui să îi comunice încă de la început celui pe care îl sună că vorbeşte de pe un telefon mobil, mai ales dacă se află într-o zonă în care semnalul nu este foarte bun. Astfel iritarea va fi mai mică, iar persoana cealaltă va şti că întreruperea conversaţiei nu a fost făcută în mod intenţionat.

Atunci când este întrerupt un apel, cel care a sunat este cel care ar trebui să restabilească legătura. Dacă micuţul primeşte un apel de la mătuşa Julie, iar legătura se întrerupe, ar trebui să aştepte ca aceasta să îl sune din nou. Dacă el este cel care a iniţiat apelul, iar atunci când îşi sună prietenul înapoi dă peste căsuţa vocală, ar trebui să lase pur şi simplu un mesaj în care să îi spună că legătura a fost întreruptă şi să îi ceară prietenului să îl contacteze. Nu este nevoie să sune întruna. Când conexiunea este restabilită, nu este nevoie să dea vina pe cealaltă persoană sau să încerce să afle cine este de vină.

De asemenea, copilul nu trebuie să simuleze niciodată întreruperea legăturii doar pentru a scăpa de o conversaţie telefonică. Este foarte posibil ca prietenul său să îşi dea seama de scamatorie şi să se simtă jignit. Dacă nu vrea să vorbească, este mai bine ca pur şi simplu să lase apelul să fie direcţionat spre mesageria vocală şi îşi poate suna prietenul înapoi într-o perioadă de timp rezonabilă. Sau poate să răspundă, să îi explice că nu este un moment potrivit şi să stabilească o altă oră.

21 APRILIE

Telefoanele mobile în timpul mesei

Tradiţia spune că ora mesei este rezervată pentru conversaţie, pentru savurarea mâncării sau pur şi simplu pentru a fi în compania celor dragi. Telefoanele mobile nu ar trebui permise la masă. În cazul în care copilul insistă că este foarte important să răspundă la un anumit apel – iar tu, cunoscând situaţia, eşti de acord – atunci ar trebui să îl seteze pe vibraţii. Când primeşte apelul, se poate scuza de la masă şi va merge într-o cameră suficient de îndepărtată pentru a nu-i deranja pe ceilalţi, unde va putea avea o scurtă conversaţie.

Trimiterea mesajelor pe sub masă, lăsarea telefonului pe masă pentru a vibra şi a se aprinde de câte ori primeşte un mesaj sau lăsarea soneriei la un volum puternic sunt excluse.

22 APRILIE

Când ar trebui să te sune copilul

Doar pentru că ai un telefon mobil nu-i dă voie copilului să te sune la fiecare sfert de oră atunci când participi la un eveniment sau când te afli în călătorie. În general, o familie utilizează telefoanele mobile pentru comunicarea planurilor şi pentru urgenţe sau poate pentru o scurtă verificare. Dar discuţiile lungi sunt purtate acasă.

Desigur că în caz de urgenţă copilul ar trebui să te sune imediat. Dar dacă nu îşi va suna mama de fiecare dată când nu mai are nimic de ronţăit sau când câinele îşi face nevoile în casă, copilul va dezvolta un simţ sănătos al independenţei. Ar trebui să fie capabil să se ocupe singur de astfel de situaţii.

Dacă nu eşti acasă şi vezi că te sună copilul, vei dori să răspunzi la telefon. Aşa că spune-i cât mai clar când şi în ce circumstanţe te poate suna. Probabil vei dori să ştii că îi este bine, dar nu să te sune de fiecare dată când se ceartă cu fratele pentru nişte nimicuri.

Atunci când laşi copilul cu o bonă, asigură-te că ambii cunosc

regulile familiei legate de telefonul mobil.

23 APRILIE

Cât de tare vorbeşti

La un moment dat, toţi am fost puşi în situaţia de a vorbi cu cineva care urlă în telefon şi nu este plăcut. Iar când copiii (care de obicei nu sunt conştienţi de intensitatea vocii lor) primesc un telefon mobil, este cu atât mai important să îşi dea seama cât de tare vorbesc.

Este de la sine înţeles că ar trebui să se scuze şi să se retragă într-un loc liniştit unde să poată vorbi la telefon. Dacă nu are unde merge (să zicem că este în autobuz) şi trebuie să răspundă la telefon, aminteşte-i că nu trebuie să audă acea conversaţie decât el şi persoana care a sunat. Dacă va vorbi tare, nu îi va deranja doar pe cei din jur, ci şi pe interlocutor.

La fel de important este ce spune copilul cât timp vorbeşte la telefon în public. Sfătuieşte-l să fie cât mai discret. Nu toată lumea doreşte să audă o parte a conversaţiei sau detalii chicotite despre ultima persoană de care i-a plăcut sau de ce a mers la doctor în dimineaţa respectivă.

24 APRILIE

Mesajul căsuţei vocale

Telefoanele mobile au tot felul de opţiuni care pot fi personalizate: carcase colorate, fotografii pe fundal, tonuri de apel speciale. Iar când copilul primeşte propriul telefon mobil, va dori probabil să îl facă să îi semene. Acesta poate fi un lucru bun

– va avea astfel mai multă grijă de el.

Dar nici nu ar trebui să exagereze – sau să îl facă prea personal – atunci când este vorba despre mesajul căsuţei vocale. Chiar dacă majoritatea apelurilor pierdute vor fi de la prieteni care vor aprecia un salut jucăuş, cu timpul va da numărul de telefon şi unor potenţiali angajatori, care nu vor fi impresionaţi de cântecul de cincisprezece secunde.

Ajută-l pe copil să îşi compună un mesaj pentru căsuţa vocală urmând următoarele sfaturi:

• Mesajul trebuie să fie scurt şi la obiect. Nu trebuie să dureze mai mult de câteva secunde. Asigură-te că numele copilului este rostit clar. Ar putea formula astfel: „Bună, aţi sunat la Emma Martin. Îmi pare rău că am pierdut apelul. Dacă îmi lăsaţi un mesaj, vă voi suna cât mai curând posibil. Vă mulţumesc şi vă doresc o zi frumoasă!”

• Fără cântece pentru mesaj. Chiar dacă i se pare amuzant să introducă o parte din cântecul preferat, nu el este cel care îl va asculta. Ceilalţi – mai ales cei care sună frecvent – se vor sătura de el.

• Să se gândească înainte la ce va spune. Copilul trebuie să ştie dinainte ce va spune când se va înregistra. Apoi trebuie să vorbească rar, clar şi fără să se bâlbâie.

• Să se asigure că este linişte în jur. Copilul ar trebui să aştepte până ce fratele mai mic nu mai plânge ori până când câinele nu mai latră înainte să înregistreze mesajul vocal. Zgomotele de pe fundal îi vor deranja pe cei care sună.

25 APRILIE

Când faci fotografii cu telefonul mobil

Foarte multe telefoane mobile – chiar şi modelele simple – au un aparat de fotografiat integrat. Dacă şi telefonul copilului tău are această facilitate, următoarele sfaturi îl vor ajuta să ştie când şi cum să facă fotografii.

Nu tuturor le place să fie fotografiaţi şi foarte multe persoane cred că astfel li se invadează intimitatea. Copilul trebuie să ceară permisiunea înainte de a fotografia pe cineva, fie că este vorba despre un verişor care poartă un pulover frumos, fie un străin oarecare de pe stradă care i se pare drăguţ. Este frustrant să fii fotografiat fără să ţi se ceară voie – ne întrebăm de ce am fost fotografiaţi şi pentru ce va fi folosită fotografia. Când copilul cere voie pentru a face o poză, poate să ofere şi o scurtă explicaţie prin care să argumenteze motivul atunci când acesta nu este evident.

Totodată, se cuvine să ceară permisiunea şi înainte de a da fotografia altcuiva sau înainte de a o posta pe o reţea de socializare. Dacă este vorba despre o fotografie care prietenului nu îi place, cel mai probabil nu va dori să o răspândească.

Chiar dacă poţi face fotografii cu telefonul fără să fii auzit nu înseamnă că este permis să scoţi telefonul şi să fotografiezi oriunde şi oricând. În locurile unde telefoanele mobile nu sunt permise – ceremonii, la teatru, în biserică – acestea nu pot fi utilizate în niciun fel. Şi chiar dacă are voie să folosească telefonul – şi să facă fotografii cu el – ar trebuie să limiteze acest lucru cât mai mult cu putinţă. Poate fi deranjant pentru ceilalţi să audă încontinuu sunetul din momentul captării imaginii.

26 APRILIE

Scrierea mesajelor

Poate că lucrul care ameninţă cel mai mult ordinea socială după tonurile de apel zgomotoase ale unui telefon este scrierea mesajelor.

Aceste mici mesaje par inofensive, pot fi trimise fără niciun fel de

zgomot şi, fără îndoială, sunt utile: cel mai bine sunt folosite între prieteni sau familie atunci când se stabilesc ultimele detalii ale unui plan; pentru a trimite rapid o informaţie; pentru a saluta sau încuraja pe cineva; sau pentru a transmite un mesaj atunci când o conversaţie ar deranja – într-o librărie, într-un loc unde e linişte sau într-o sală de aşteptare.

Dar ritmul scrierii mesajelor poate scăpa de sub control, mai ales în cazul adolescenţilor, despre care se ştie că pot purta conversaţii lungi fără nicio pauză şi îşi pot scrie neîncetat.

În cazul în care copilul tău are un telefon mobil şi i se permite să trimită mesaje, ar trebui să decidă cui îi va acorda atenţia sa, iar apoi să se concentreze numai pe acea persoană. Dacă se află în oraş cu un grup de prieteni sau la un eveniment în familie, a ales să fie în acea companie şi ar trebui să fie numai acolo. Nimeni nu vrea să fie în preajma cuiva care este la fel de atent la o înşiruire de mesaje pe cât este de atent la persoanele din jur. Chiar dacă fiica ta este atât de pricepută la scrierea mesajelor, încât poate scrie unul în timp cu mâna în poşetă în timp ce poartă o conversaţie, ceilalţi vor sesiza şi se vor simţi jigniţi.

Cele mai multe mesaje dintre cele pe care copilul le va primi vor fi de tip conversaţional şi distractive (cu alte cuvinte: pot să aştepte). Când se află în compania altor persoane, poate să aştepte până va verifica mesajele.

Este indicat să stabileşti şi un număr de mesaje pe care le poate trimite pe parcursul unei luni. Mesajele în plus pot încărca factura, lucru pe care copilul poate că nu îl conştientizează.

27 APRILIE

Mai întâi cere voie

Deşi copilului îi va fi greu să creadă, nu toată lumea foloseşte mesajele scrise. Chiar dacă bunicul are telefon mobil, cel mai probabil îl va folosi ca pe un telefon obişnuit – în scopul de a apela pe cineva – şi nu pentru a se juca, pentru a naviga pe

internet sau pentru a purta conversaţii întregi prin mesaje scrise, aşa cum sunt obişnuiţi tinerii.

Înainte de a trimite mesaje scrise, ar trebui să întrebe dacă persoana respectivă le foloseşte. În plus, doar pentru că cineva are un telefon mobil nu înseamnă că acesta are şi opţiunea de a trimite mesaje. În vreme ce unii prieteni vor să folosească mesajele pentru a purta conversaţii despre planurile de weekend sau ultimele rezultate sportive, alţii poate că nu vor acelaşi lucru. Poate că unii prieteni nu pot trimite prea multe mesaje (sau deloc) sau părinţii încă nu le-au dat voie să folosească opţiunea (poate fi vorba şi despre o pedeapsă temporară). Sau în cazul bunicului care nu foloseşte mesajele scrise, acesta poate fi derutat dacă va vedea că îi apare un mesaj pe ecran şi nu va şti cum să răspundă sau să scape de el.

Pur şi simplu, copilul ar trebui să întrebe înainte dacă persoana vizată foloseşte mesajele scrise şi dacă este o modalitate bună de a ţine legătura. În cazul în care vreunul dintre prieteni nu poate trimite prea multe mesaje sau nu apreciază conversaţiile scrise, copilul ar trebui să fie cât mai sumar în mesajele pe care le trimite, să se gândească la ce trebuie să comunice şi să trimită întreaga informaţie odată – şi nu patru mesaje cu frânturi de informaţii.

Unele aplicaţii de pe telefoanele mobile permit trimiterea mesajelor fără niciun fel de costuri, precum Google chat. Spune-i copilului dacă poate folosi această alternativă în cazul în care este obişnuit să trimită mai multe mesaje pe zi.

28 APRILIE

Cum să nu greşeşti destinaţia unui mesaj

Multi dintre noi ştim senzaţia care ne copleşeşte în momentul în care trimitem un mesaj către un destinatar greşit. Uneori astfel de incidente sunt inofensive, iar alteori pot duce la momente cu adevărat stânjenitoare sau chiar pot afecta o relaţie. Atunci când scrie un mesaj, copilul poate greşi cu uşurinţă: mesajele sunt

scurte, de cele mai multe ori sunt lucruri care îi trec prin minte, sunt compuse şi trimise la repezeală şi adesea menite să amuze.

În plus, uneori, mesajele scrise sunt pline de cuvinte prescurtate şi scrise greşit, modificate de funcţia de autocorectare a telefonului sau sunt scrise în grabă. Copiii, care au de mici o putere de concentrare şi atenţie la detalii, ar trebui să înveţe cum să evite mesajele trimise greşit.

Împărtăşeşte-i următoarele sfaturi pentru a-l ajuta să trimită mesaje corecte:

• Să citească încă o dată înainte de a trimite mesajul. La fel ca atunci când face modificări înainte de a arăta ceva profesorului sau colegilor, ar trebui să revizuiască mesajul. Astfel, greşelile vor fi eliminate şi va putea să verifice ce şi cui este trimis.

• Să salveze în agenda telefonică numele întregi şi nu numai prenumele sau poreclele. Astfel nu va încurca prietenii care au acelaşi nume. Dacă telefonul permite ataşarea unei fotografii la numele persoanei de contact, ar putea fi o idee bună folosirea acestei opţiuni – este o modalitate în plus de a confirma destinaţia mesajului.

• Să evite lucrurile care i-ar putea distrage atenţia. Încurajează-ţi copilul să nu facă şi alte lucruri în timp ce scrie un mesaj. Atunci când trebuie să trimită un mesaj, trebuie să înceteze orice activitate şi să se concentreze asupra a ceea ce vrea să spună, să tasteze cu grijă, să recitească şi abia apoi să trimită.

Dacă va trimite mesajele aşa cum trebuie încă de la început – nu pe sub masă, cu mâna în poşetă sau când se află în compania altora – şansele ca mesajul să fie scris corect şi să ajungă la destinatar sunt mult mai mari. De asemenea, aminteşte-i că atunci când trimite mesaje scrise nu are nicio garanţie că ele vor rămâne confidenţiale. Chiar şi atunci când sunt trimise cui trebuie, mesajele pot fi date mai departe sau pot fi văzute de

oricine intră în posesia telefonului. Nu ar trebui să scrie nimic din ce nu i-ar spune persoanei respective faţă în faţă.

29 APRILIE

Când mesajul este trimis cui nu trebuie

Oricât de atent ar fi cu telefonul mobil, sunt şanse destul de mari ca, mai devreme sau mai târziu, copilul să trimită un mesaj greşit. Fie că mesajul este inofensiv sau transmite ceva care poate răni, pentru a evita confuzia şi sentimentele rănite, cel mai bine este să clarifice lucrurile. Astfel, data viitoare când copilul se va întâlni cu persoana în cauză nu va fi o situaţie stânjenitoare.

Dacă mesajele conţin câteva detalii fără prea mare importanţă sau simple gânduri despre cel mai recent joc video, copilul poate trimite prietenului un mesaj simplu precum: „Bună, Luke! Îmi cer scuze. Am vrut să trimit mesajul altcuiva. Sper să ne vedem în curând!”

Dar este posibil ca mesajul să conţină ceva la adresa celui care l-a primit sau la adresa unei cunoştinţe comune. În cazul acesta, copilul trebuie să se străduiască să rezolve situaţia imediat. În funcţie de detaliile neînţelegerii, ar fi mai bine să îl / o sune sau să îi vorbească personal pentru a-i explica ce s-a întâmplat şi să îşi ceară iertare.

Cu toate că mesajele trimise greşit pot părea inofensive, atunci când copilul nu îşi dă seama de greşeală, pot apărea tensiuni în relaţia directă cu persoana respectivă.

30 APRILIE

Când să nu trimiţi mesaje

Există unele situaţii – fie foarte importante, formale sau pur şi simplu nu se cuvine – în care trimiterea unui mesaj scris nu este acceptabilă:

• Atunci când cunoaşte pe cineva.

• Când invită pe cineva în oraş.

• Când începe să cunoască pe cineva în primele etape ale unei relaţii sau atunci când devine principala formă de comunicare într-o relaţie.

• Când se desparte de cineva.

• Când trimite o invitaţie.

• Când se adresează unui adult, cu excepţia cazului în care s-a stabilit de comun acord că mesajele scrise pot fi folosite pentru a comunica.

• Pentru a da veşti proaste – sau foarte bune. Astfel de schimburi de informaţii importante ar trebuie rezervate pentru discuţiile faţă în faţă sau cel puţin la telefon atunci când aceasta este singura opţiune.

• Pentru a amâna o întâlnire în ultima clipă. Pentru astfel de situaţii este indicat să dea un telefon.

• Pentru a contacta un angajator – chiar dacă este vorba de şeful copilului de la restaurantul fast-food din cartier.

1 MAI

Ai grijă cum vorbeşti

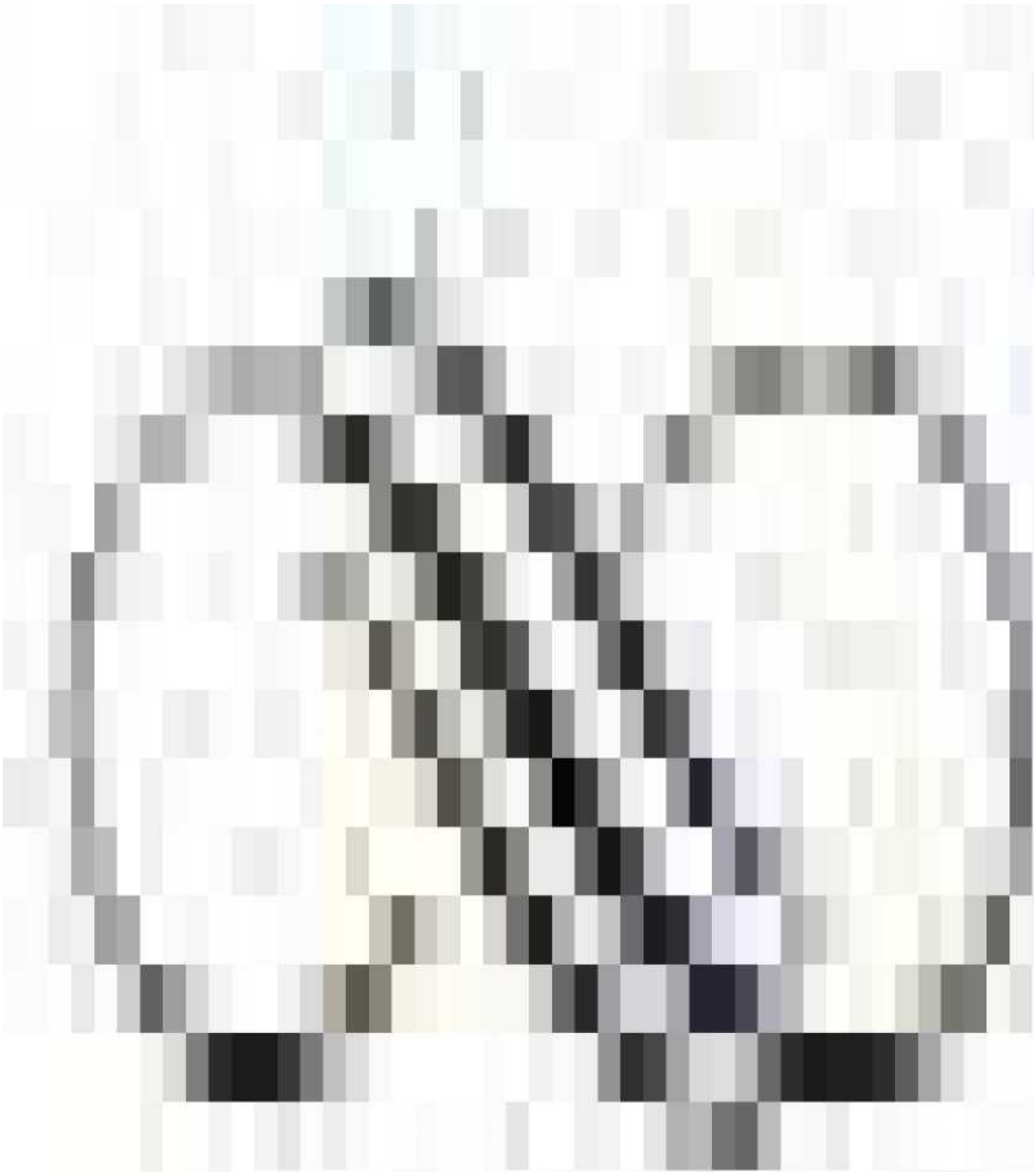
Spre deosebire de conversaţiile faţă în faţă sau de convorbirile

telefonice, prin mesajele scrise nu se pot transmite prea uşor emoţiile. Nu există contact vizual. Nu există niciun limbaj al trupului care să ajute la transmiterea mesajului şi nici intonaţie pentru a arăta starea de spirit. Astfel pot apărea interpretări greşite şi confuzie. Sarcasmul sau alte glume îşi vor pierde din farmec atunci când sunt transmise prin mesaje scrise. Iar mesajele incomplete care nu oferă suficiente informaţii îl pot irita pe cel care le primeşte.

Cea mai bună metodă prin care copilul poate evita aceste întâmplări nefericite este să fie sincer şi clar în exprimare atunci când trimite mesaje. Ar trebuie să fie direct şi să spună ce gândeşte – nici mai mult, nici mai puţin. Mesajele care nu dau suficientă informaţie pot crea confuzie şi vor necesita un alt rând de mesaje pentru clarificări (şi poate nu toţi prietenii lui au mesaje nelimitate lunar aşa cum are el). De exemplu, să spunem că fiica ta primeşte un mesaj de la o prietenă în care este întrebată dacă vrea să se întâlnească la ea acasă sau într-un parc din apropiere. Apoi fiica ta răspunde: „Da, ne vedem acolo!” Ei bine, unde este „acolo”? Acasă sau în parc? Răspunsul „Da, ne vedem în parc peste 20 de minute!” este mai clar.

Pe de altă parte, mesajele care continuă la nesfârşit sunt inutile, scopul mesajelor este de a comunica mai eficient. Dacă ceea ce ai de spus ocupă mai mult decât cele 160 de caractere pe care le ai la dispoziţie (sau câte cuvinte îţi permite telefonul pentru fiecare mesaj), cel mai bine este să dai un telefon sau să trimiţi un e-mail. Cu toţii avem câte un prieten care foloseşte mesajele la fel cum utilizează e-mailul – trimite mai multe mesaje odată şi vorbeşte despre mai multe lucruri – şi poate fi greu să ţii pasul.

Mai multe despre tehnologia digitală



2 MAI

Se aplică aceleaşi reguli

În lumea tehnologiei, mereu apare vreun nou produs sau este anunţată o nouă generaţie de aparatură. Comunicarea digitală devine din ce în ce mai rapidă. Copiii folosesc tehnologia de la vârste tot mai mici – iar unii dintre ei pot fi chiar mai pricepuţi decât părinţii lor. Cum se răsfrânge acest lucru asupra etichetei? Trebuie să reinventăm roata de la căruţă?

Din fericire, răspunsul este nu. Tu şi copilul trebuie să ştiţi că aceleaşi reguli de bază ale curtoaziei şi ale respectului pentru ceilalţi se aplică şi aici; oricum ai comunica (fie că este persoana din faţa ta sau cea cu care vorbeşti la telefon), acordă-i acelei persoane atenţie sută la sută; răspunde-le celorlalţi într-o perioadă de timp rezonabilă atunci când te caută; gândeşte-te întotdeauna la modul în care telefonul sau iPodul tău îi afectează pe cei din jur.

De fapt, o parte a problemei este să crezi că de fiecare dată când apare un nou tip de tehnologie trebuie să aplici alte reguli – şi că cele vechi nu mai sunt valabile. Desigur, va trebui să vorbim despre cum principiile vechi pot fi folosite într-un alt mod, dar când copilul începe să trimită e-mailuri şi are propriul telefon mobil sau mp3 player, trebuie să fii sigur de un singur lucru: cei cu care interacţionează copilul prin metode digitale sunt oameni reali. Merită acelaşi respect şi aceeaşi consideraţie care li s-ar acorda într-o conversaţie faţă în faţă.

3 MAI

Nu-i bombarda pe ceilalţi cu mesaje

O greşeală frecventă a celor împătimiţi de noua tehnologie este să comunice atât de mult, încât ajung să îi epuizeze pe cei cărora li se adresează. Poate şi copilul tău se numără printre cei adânc înrădăcinaţi în tehnologie, care dau importanţă fiecărui sunet sau vibraţie produse de telefon. Dacă acesta este cazul copilului tău, trebuie să înveţe să folosească noua tehnologie cu măsură.

Copilul trebuie să ştie că nu este nevoie să lase un mesaj vocal, să trimită un mesaj scris şi un e-mail pentru a transmite aceeaşi informaţie; este suficientă doar una dintre variante. Apoi ar trebui să aştepte răbdător până primeşte un răspuns. O astfel de insistenţă îl va face să pară disperat; în plus, este nepoliticos faţă de cel care le primeşte. Nimănui nu îi place să fie agasat ca şi cum nu ar fi în stare să răspundă într-un timp rezonabil. O astfel de atitudine îl va îndepărta pe cel care o suportă şi va îngreuna comunicarea.

Dacă există un motiv întemeiat să crezi că mesajul iniţial nu a fost primit (se poate întâmpla ca un prieten care de obicei răspunde prompt să nu dea niciun semn timp de două zile), atunci poţi trimite un nou mesaj. Dar nu este acceptabil să trimiţi în acelaşi timp acelaşi mesaj pe mai multe căi de comunicare.

4 MAI

Limba şi gramatica

De foarte multe ori, limba îşi pierde din formă şi frumuseţe atunci când este transpusă din limbajul standard în cel prescurtat, folosit pe internet: „să vorbim” devine „sa vb”, „acasă” devine „aks” sau bine, „bn” – probabil le cunoşti deja. Dar este mult mai uşor şi mai rapid să tai din cuvinte şi litere, nu?

Cu toate că mesajele digitale – e-mail, mesaj scris, postare Facebook – sunt mai rapide şi mai eficiente decât alternativa scrisă de mână, asta nu înseamnă că pot fi acceptate greşeli de gramatică sau cuvinte necugetate.

Copilul trebuie să ştie că regulile de gramatică pe care le-a învăţat la şcoală se aplică de fiecare dată când pune stiloul pe hârtie sau degetele pe tastatură, fie că mesajul este transmis prin internetul de mare viteză sau prin poşta clasică. Dacă foloseşte ambele tipuri de limbaj, copilul riscă să scrie şi alte tipuri de mesaje la fel de neglijent – teme pentru şcoală, bilete de mulţumire. Învaţă-l acest lucru de mic, iar mai târziu profesorii şi angajatorii lui îţi vor mulţumi.

5 MAI

Mesageria instant

Multe programe on-line au şi opţiunea „live chat” sau mesagerie instant care îţi permite să „vorbeşti” cu cineva on-line – în timp real. (Google oferă Google Talk şi Google Chat; Facebook oferă Facebook Chat.) Modalitatea de funcţionare este simplă: ambele părţi scriu comentarii, unul către celălalt, care apar în timp real într-o fereastră de pe ecran. Atunci când tastezi, acest lucru apare în fereastră; când interlocutorul răspunde, comentariul lui apare după al tău. Încurajează-l pe copil să urmeze următoarele sfaturi, iar prietenii săi vor dori să vorbească în continuare cu el on-line:

• Să nu vorbească cu oameni pe care nu îi cunoaşte sau pe care de-abia i-a cunoscut. Mesageria instant este potrivită între prietenii apropiaţi.

• Să nu înceapă atât de multe conversaţii încât să nu mai poată ţine pasul cu ce se discută. În niciun caz să nu trimită un mesaj destinat iubitului unei rude mai în vârstă.

• Dacă cealaltă persoană nu îi cunoaşte tipul de umor, este mai bine să fie direct în exprimare şi să nu folosească limbaj cu dublu sens. Astfel nu vor apărea interpretări greşite.

• Să nu uite că unele persoane salvează conversaţiile instant – aşadar să fie respectuos şi prietenos. Conversaţiile care implică stări emoţionale, certuri sau bârfe pot fi salvate şi distribuite mai târziu.

• Să nu uite de gramatică şi de punctuaţie şi să nu folosească excesiv abrevieri precum „LOL” (laugh out loud – râs în hohote), „BRB” (be right back – mă întorc imediat), şi „BTW” (by the way – apropo). Să tasteze cu grijă astfel încât mesajul să nu fie plin de greşeli şi, deci, ininteligibil.

• Dacă nu are timp să converseze, mai bine nu se conectează. Astfel va evita ca alte persoane să înceapă o conversaţie cu el şi să descopere că vorbesc de fapt cu un cursor pe un ecran gol. Să afişeze un mesaj că este plecat dacă se întoarce într-un interval rezonabil – dar să nu păstreze acest mesaj timp de mai multe zile la rând.

• Dacă se află în mijlocul mai multor conversaţii şi trebuie să se deconecteze, trebuie să îi anunţe pe cei cu care vorbeşte înainte de a pleca. Să spună dacă va fi plecat pentru numai cinci minute sau pentru tot restul zilei. Să nu rişte ca ceilalţi să interpreteze lipsa sa de reacţie ca o legătură cu ceva din cele spuse de ei.

• Dacă îi scrie cuiva care nu răspunde, să nu îl bombardeze cu întrebări şi comentarii. Vor fi copleşiţi şi se vor enerva dacă atunci când se întorc la calculator vor găsi zeci de comentarii la rând.

6 MAI

Diferenţa între generaţii

Cel mai probabil, copilul tău va creşte înconjurat de tehnologia de mare viteză şi mesageria digitală mai prezentă ca niciodată şi este posibil ca bunicii copiilor tăi (sau chiar tu) să se lupte să ţină pasul. Acest lucru poate duce la o fisură în comunicare care

adânceşte ruptura dintre generaţii.

Copilul trebuie să poată înţelege şi să comunice cu persoanele mai în vârstă, dar pentru a face acest lucru este foarte important să îşi dea seama că tehnologia este un sprijin în comunicare, dar nu singura modalitate de a comunica. Ajută-ţi copilul să vadă lumea aşa cum a fost odată. Poate i-o poţi explica din perspectiva bunicului când acesta era de vârsta lui: fără telefoane mobile, computere sau internet. Oamenii socializau în oraş şi nu pe internet, puneau timbre pe mesaje şi nu le tastau. Erau mult mai rezervaţi, iar comunicarea se realiza mai încet.

Unii bunici acceptă provocarea noii tehnologii, alţii nu vor să aibă de-a face cu ea. Dacă bunicii copilului tău folosesc aceste căi moderne de comunicare, ajută-l pe copil să înţeleagă că poate nu le folosesc la fel ca el: poate îşi verifică emailul o dată sau de două ori pe săptămână şi nu de două ori pe zi, sau au un telefon mobil, dar nu folosesc mesageria scrisă. Şi cel mai important, poate aleg o modalitate mai retrasă de a transmite mesajele – un e-mail în loc de o postare pe Facebook, de exemplu. Dacă micuţul este conştient de aceste diferenţe, îi va putea respecta pe cei care sunt mai în vârstă decât el şi va putea comunica cu ei mai uşor.

Exerciţiu

Încurajează-ţi copilul să poarte o discuţie cu bunicii săi despre cum folosesc aceştia tehnologia. Folosesc e-mailul? Ce părere au despre acest sistem? Înţeleg ce este mesageria scrisă? Dacă le place să trimită e-mailuri, încurajează-ţi copilul să le trimită un astfel de mesaj din când în când. Dacă au telefoane mobile, spune-i copilului să îi apeleze uneori. (Poate sunt dispuşi să-şi lase nepotul să-i înveţe cum să trimită mesaje scrise.)

7 MAI

Cunoaşte-ţi aparatul înainte de a-l folosi

Sunt atâtea lucruri pe care le poţi face cu un gadget! Tehnologia este din ce în ce mai inteligentă şi mai complexă – câteodată pare mai inteligentă şi decât noi. Întrucât multe dintre aparatele noastre digitale ne ajută să comunicăm cu ceilalţi, faptul că un copil ştie sau nu să folosească telefonul mobil sau computerul nu îl va afecta numai pe el, ci şi pe cel cu care comunică. Mesajele scrise pe jumătate sau apelurile greşite pot duce la confuzii şi iritare. Aşa că înainte să îi încredinţezi un telefon mobil, un computer sau vreun alt aparat, asigură-te că ştie cum să îl folosească.

Asta înseamnă că cel mai probabil va trebui să te familiarizezi şi tu mai întâi cu instrucţiunile aparatului pentru ca apoi să îi prezinţi copilului gama variată de funcţii de care dispune. Sau dacă acesta este foarte pasionat de tehnologie şi are putere de concentrare, dă-i manualul de instrucţiuni. În ceea ce priveşte telefoanele mobile, este indicat să îi încredinţezi la început un model simplu, fără pretenţii, cu un meniu uşor de utilizat (cu alte cuvinte, scoate din calcul modelele de smartphone cu cameră video integrată şi acces la internet şi alege un model care pur şi simplu trimite şi primeşte apeluri şi mesaje scrise). Sau oferă-i o perioadă de probă în care are voie să îi contacteze doar pe membrii familiei. Ai putea chiar să echipezi fiecare membru al familiei cu acelaşi tip de telefon sau să foloseşti la comun unele aparate – aşa îţi vei face o idee despre modul de funcţionare.

Cel care deţine controlul trebuie să fie copilul şi nu aparatul.

8 MAI

Întreabă cum ar trebui să iei legătura cu cineva

Unii oameni îşi iau telefoanele cu ei peste tot şi verifică apelurile pierdute sau mesajele la fel de des precum apar pauzele de publicitate în timpul emisiunii preferate; altora nu le place să poată fi atât de des contactaţi. În plus, doar pentru că cineva are telefon mobil nu înseamnă că le face plăcere să comunice prin

mesaje. Şi doar pentru că cineva are un computer nu înseamnă că e-mailul este modalitatea preferată de comunicare.

Cu toţii avem preferinţele noastre atunci când vine vorba despre tehnologie şi intimitate.

Cu toate că trăim într-o epocă modernă şi avem anumite aşteptări în ceea ce priveşte accesibilitatea, copilul trebuie să înveţe să respecte intimitatea celorlalţi, căci nu toată lumea doreşte să fie „conectată” în permanenţă.

În primul rând, poate întreba pe fiecare cum doreşte să fie contactat şi la ce ore. Îi poate întreba pe prieteni sau pe membrii familiei dacă preferă un apel telefonic sau un e-mail, un mesaj pe telefon sau unul pe Facebook; dacă după ora 17:00 doresc să fie sunaţi acasă sau pe telefonul mobil; dacă preferă să stabilească prin e-mail sau printr-un mesaj pe telefon cu ce maşină vor merge la meciul de fotbal de a doua zi etc.

De asemenea, în funcţie de modul în care el este contactat, îşi poate face o părere despre modalitatea de comunicare pe care o preferă persoana respectivă.

9 MAI

Alegerea celei mai bune căi de comunicare

Când copilul primeşte un apel telefonic, este în regulă să răspundă printr-un mesaj scris? Dacă primeşte un mesaj scris de mână în cutia poştală, poate răspunde printr-un e-mail? Lumea modernă ne oferă o multitudine de posibilităţi de a transmite un mesaj – e-mail, mesaj scris, postare Facebook, mesagerie instant... şi lista poate continua.

Deşi poate fi tentant să alegi varianta cea mai rapidă (şi mai modernă), încurajează-ţi copilul să se gândească în primul rând la cel care va primi mesajul – şi dacă răspunde la un mesaj – la

modul în care a fost trimis mesajul iniţial. Răspunsul ar trebui să fie pe măsura efortului depus pentru trimiterea celui dintâi.

Acest lucru înseamnă că dacă bunicul trimite pentru ziua nepotului o scrisoare de două pagini scrisă de mână împreună cu un mic cadou şi prin intermediul vechiului serviciu poştal, se cuvine ca şi copilul să îi trimită o scrisoare de mulţumire scrisă de mână şi nu un e-mail. În mod similar, dacă prietenul copilului îi trimite un mesaj în care îi spune că este pedepsit şi nu va veni la antrenamentul de fotbal, este mai bine ca şi copilul tău să îi trimită un mesaj de confirmare, iar nu să dea un telefon (riscând să-l facă pe celălalt să nu respecte regulile pedepsei).

Indiferent de modalitatea de trimitere a mesajului, întotdeauna este politicos să răspunzi – sau cel puţini să confirmi primirea lui – mai ales în această eră a tehnologiei când mesajele se pot pierde în eterul digital. Nu se cuvine să îl laşi pe celălalt să se întrebe dacă ai primit sau nu informaţia.

10 MAI

Folosirea unui aparat portabil de ascultat muzică

Dacă copilul tău are un iPod sau un mp3 player, poate fi tentat să poarte tot timpul căştile la urechi. La urma urmei, de ce să nu treci prin viaţă pe ritmul propriei coloane sonore? Deşi pasiunea copilului pentru muzică poate fi un lucru foarte bun, nu se cuvine să fie atât de absorbit de cântecele de pe iPod, încât să nu observe că bunicul a venit în vizită şi că acesta încearcă să îi pună o întrebare.

Doar pentru că ascultatul muzicii în căşti pare o activitate personală şi intimă nu înseamnă că ceilalţi nu sunt afectaţi. Dacă cineva doreşte sau trebuie să interacţioneze cu fiica sau fiul tău, poate fi deranjat de lipsa sa de atenţie. Iar dacă are muzica dată prea tare, perturbă liniştea. În consecinţă, sunt momente în care

iPodul trebuie lăsat deoparte.

• Când copilul se află la orice tip de adunare formală: nunţi, înmormântări, ceremonii religioase.

• Atunci când interacţionează cu cei din jur: la cantină, în sala de clasă, după orele de la şcoală.

• Când ai oaspeţi acasă.

• În locurile publice, unde trebuie să interacţioneze foarte mult – restaurante şi magazine.

• La serviciu (chiar dacă nu are de lucru).

Pe de altă parte, iată şi câteva momente în care poate să asculte muzică:

• Când călătoreşte: excursii cu maşina familiei, în autobuz, după decolarea avionului.

• În sala de aşteptare a medicului sau la dentist.

• În timp ce îşi face temele (cu condiţia să nu îi distragă atenţia).

• Acasă când nu ai nevoie de atenţia lui.

11 MAI

Cât de tare să asculţi muzică în căşti

Cu toţii ne-am aflat într-un loc public liniştit – o sală de aşteptare,

în tren – şi cineva are un mp3 player dat suficient de tare încât să nu mai fie un aparat de muzică personal. Acel zumzet metalic poate fi la fel de deranjant ca şi când persoana respectivă ar avea o boxă pe umăr şi cântă la volum maxim. Aproape la fel.

Atunci când copilul tău foloseşte un mp3 player, nimeni nu ar trebui să îi poată auzi muzica. Pe lângă faptul că este deranjant pentru ceilalţi, ascultatul muzicii în căşti vreme îndelungată şi la volum mare poate dăuna auzului.

Încurajează-ţi copilul să ţină volumul la mai puţin din jumătatea capacităţii, ceea ce ar trebui să fie suficient de tare pentru a putea auzi – el, nu şi ceilalţi. Dacă muzica pe care o ascultă îl face să bată ritmul sau să danseze (sau, mai rău, să bată tobele în aer), ceilalţi ar putea fi deranjaţi de acest avânt al său. Trebuie să fie în permanenţă conştient de locul în care se află; doar pentru că îşi pune căştile nu înseamnă că lumea exterioară nu mai există.

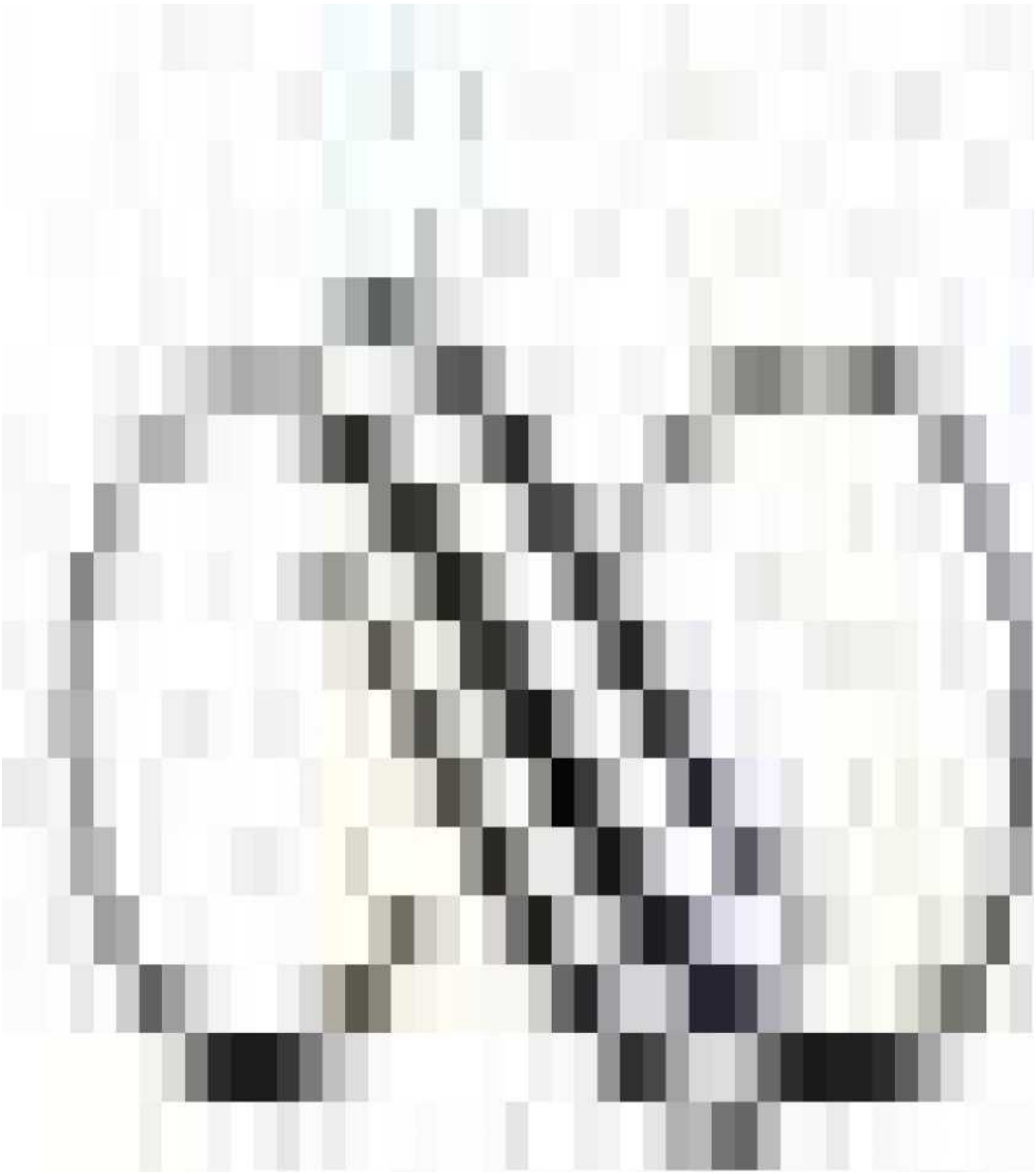
12 MAI

Când te întâlneşti cu cineva

Când copilul are căştile la urechi şi se întâlneşte cu cineva, trebuie să şi le dea jos atunci când vorbeşte cu persoana respectivă. Dacă le lasă în urechi, e ca şi cum şi-ar lipi un afiş pe piept pe care scrie: „Nu pot vorbi.” Iar dacă una dintre căşti este lăsată în ureche transmite faptul că speră ca acea conversaţie să nu ţină prea mult sau că persoana respectivă nu merită tot timpul şi atenţia sa – cu alte cuvinte, că ar prefera să asculte muzică.

Fie că se întâlneşte cu vânzătorul de la alimentară sau cu mama prietenului său atunci când se întoarce de la şcoală, în ambele situaţii este nevoie de o comunicare politicoasă. Se cuvine să îşi scoată ambele căşti – sau chiar să îşi pună aparatul în ghiozdan – pentru a transmite faptul că îi acordă întreaga atenţie persoanei respective.

Facebook, MySpace, Twitter



13MAI

Mania socializării on-line

În ultimul deceniu, numărul site-urilor de socializare a crescut foarte mult, iar acum oameni de toate vârstele – de la adolescenţi la bunici – socializează online: postează pe Twitter, au bloguri, „se împrietenesc”, se caută etc. Nu numai că există un nou limbaj pentru navigare, dar a apărut şi un nou motiv de a purta o conversaţie cu copilul – despre cum să cunoască media socială.

Dar mai întâi trebuie stabilit la ce vârstă ar trebui să înceapă copiii să folosească media socială. Pentru început, cele mai multe site-uri au o restricţie de vârstă (utilizatorii Facebook şi MySpace trebuie să aibă cel puţin treisprezece ani). Dacă fiica sau fiul tău este suficient de mare după standardele site-urilor, atunci trebuie să te gândeşti la abilităţile sale de socializare. Sunt dezvoltate? Putem naviga on-line în siguranţă şi cu suficientă maturitate? Are câteva prietenii şi relaţii strânse în afara casei? Dacă da, atunci poate fi o perioadă bună pentru a se bucura de distracţia oferită de media socială.

Cel mai important este să înţeleagă că este o extensie a vieţii reale. Aceste interacţiuni ar trebui să fie complementare relaţiilor pe care le are şi nu să o îndepărteze de el – în niciun caz să înlocuiască integral conversaţiile faţă în faţă. Copilul trebuie să se gândească în permanenţă la modul în care comportamentul său on-line îi afectează relaţiile offline cu persoana respectivă. Site-urile de socializare vin şi pleacă, iar popularitatea de care se bucură un anumit site se va estompa şi va dispărea, dar prieteniile adevărate şi comunitatea vor rămâne pentru totdeauna.

Dacă ai pus bazele unei bune conduite în educaţia copilului,

14
MAI

atunci ia aminte: nu trebuie să reinventezi roata de la căruţă doar pentru a-ţi învăţa copilul să se poarte frumos on-line. Aceleaşi principii de încredere rămân valabile.

14
MAI

Cum să te aperi în media socială

Unul dintre motivele pentru care site-urile de socializare sunt atât de populare este că le oferă adolescenţilor gustul celebrităţii – o şansă să se dezvolte şi să experimenteze, o identitate în faţa unui public on-line. Fără nicio îndoială, există şi aspecte pozitive. Dar acea dorinţă naturală de exprimare ar trebui să fie însoţită de câteva îndrumări despre cum să navighezi în siguranţă pe aceste siteuri. Publicul on-line nu este întotdeauna de încredere, iar uneori, oamenii nu sunt ceea ce pretind. Cu toate că site-urile precum Facebook şi MySpace supraveghează conţinutul, nu există niciun filtru perfect care să prevină orice conţinut care poate fi neadecvat.

Iată câteva sfaturi care te vor ajuta să îţi ţii copilul în siguranţă:

• Sfătuieşte-l să lege relaţii on-line numai cu oameni pe care îi cunoaşte şi în care are încredere în viaţa reală, aceia cu care are deja o anumită relaţie. (Prietenul verişorului său pe care l-a cunoscut în treacăt la petrecerea de vineri seara poate fi de încredere.) Poate foarte bine să refuze prietenii cu oamenii pe care nu îi cunoaşte.

• Citeşte cu atenţie setările personale de pe site-urile pe care le foloseşte copilul. Ajută-l să aleagă opţiunile cele mai bune. Setările precum „numai pentru prieteni” sunt cele mai indicate.

• Ajută-l să aleagă o parolă puternică (care are de obicei cel puţin opt caractere, inclusiv numere sau caractere speciale).

• Aminteşte-i să nu publice niciun fel de informaţie personală la profil – adresa de acasă, numărul de telefon sau detalii concrete despre planurile de weekend. De asemenea, ar trebui să evite fotografiile care oferă prea multe detalii despre împrejurimile sale.

• Încurajează-l să te anunţe dacă cineva îl deranjează sau îl

agresează cu mesaje nedorite sau chiar jignitoare. Atunci ar trebui să raportezi imediat problema administratorilor site-ului sau autorităţilor.

15 MAI

Nu intra în detalii personale

Site-urile de socializare sunt o lume în care totul se distribuie: planuri de distracţie, comentarii şi orice de la ce conţine masa de prânz până la ce a făcut câinele, gânduri care îţi trec prin minte acum. În acest flux de mesaje, ies la suprafaţă gânduri şi sentimente foarte personale, care îşi fac loc în acele spaţii publice virtuale precum Facebook, MySpace ori Twitter. Deşi tehnologia îi permite copilului să ţină legătura cu prietenii săi, apare şi o oarecare ruptură sau distanţare. Protejat fiind de ecranul calculatorului ori de telefon, poate fi tentat să spună anumite lucruri pe care nu le-ar spune persoanei respective faţă în faţă. Alteori, suntem tentaţi să spunem prea mult.

O parte din gândurile copilului pot fi împărtăşite celor din mediul on-line, dar o altă parte nu ar trebui. Dacă postează ceva pe un site de socializare, trebuie să ia în considerare că nu numai prietenii cei mai buni vor fi cei care vor citi. Ar trebui să se ferească să ofere prea multe informaţii. Lucrurile care oferă prea multe detalii, sunt încărcate emoţional sau care ar putea stânjeni un prieten trebuie evitate. Nu este indicat să scrie nimic din ceea ce nu i-ar spune cuiva personal. Şi trebuie să îşi amintească că tot ceea ce postează on-line rămâne online.

Exerciţiu

Iată câteva exemple de mesaje postate pe Facebook. Verifică dacă fiul sau fiica ta le poate identifica pe cele adecvate şi pe cele neadecvate şi dacă poate motiva alegerea.

• „Bună, Sarah! Mi-a făcut plăcere să te văd ieri în parc. Mi-ar plăcea să ieşim la o îngheţată în curând. O să te sun pentru a stabili detaliile!”

• „Salut! Mi-a făcut plăcere să jucăm fotbal ieri după ore. Numai că atunci când ai scăpat mingea şi ai dat-o adversarului nu a fost prea bine.”

• „Salut! Nu o să îţi vină să crezi cu cine m-am întâlnit ieri. Jason. Dragostea vieţii mele! Credeam că o să mor, aşa de tare îmi bătea inima! Apoi m-am uitat timp de două ore la fotografiile cu el…”

16 MAI

Ce să nu postezi

Chiar dacă îşi va petrece singur cea mai mare parte a timpului pe Facebook, MySpace şi alte site-uri de socializare – sau poate cu încă un prieten sau doi – copilul trebuie să ştie că totuşi este o experienţă cât se poate de publică. Aceste site-uri sunt ca nişte panouri virtuale. Ceea ce postează copilul tău va fi văzut de mulţi ochi. Orice informaţie poate fi dată mai departe, iar internetul este ca o arhivă gigantică.

În funcţie de setările profilului făcute de el, chiar şi cei care nu îi sunt prieteni îi vor putea urmări activitatea on-line. Şi superiorii sau rudele care folosesc Facebookul îi pot vizualiza profilul. Glumele pe care un prieten le înţelege pot fi interpretate greşit sau considerate jignitoare de multe alte persoane (precum o grupare etnică) şi de aceea ar trebui evitate. La fel şi glumele vulgare sau cu tentă sexuală.

Iată un principiu bun de urmat: dacă e vorba de un mesaj pe care copilul nu l-ar scrie pe uşa vestiarului unde să poată fi văzut de toată lumea sau pe care nu l-ar transmite personal, atunci nu ar

trebui să îl posteze nici on-line. Ultima persoană la care ar vrea să ajungă mesajul îl va citi exact în momentul nepotrivit.

Dacă fiul sau fiica ta învaţă cum să se comporte on-line încă de la început, atunci când va veni vremea să se înscrie la facultate sau să caute o slujbă, posibilii angajatori care vor face şi cercetări on-line nu vor găsi nimic care să se întoarcă împotriva sa (ba chiar ar putea fi impresionaţi).

17 MAI

Twitter

Twitter este un site de socializare prin care utilizatorii trimit comentarii (numite „tweets") – folosind un maximum de 140 de caractere – către un grup de oameni („followers" – fani / urmăritori) care s-au înregistrat pentru a primi aceste comentarii actualizate pe profilul lor de Twitter. Aceste comentarii răspund la întrebarea „Ce se întâmplă?".

Deşi cei mai multi dintre utilizatorii acestui site sunt adolescenţi şi copii, există şi destul de mulţi tineri care îl folosesc. Dacă şi copilul tău are un profil, iată câteva sfaturi de care ar trebui să ţină cont:

• Să fie fan al celor pe care îi consideră interesanţi sau al acelora care au aceleaşi pasiuni ca şi el. La început poate urmări zece prieteni buni, apoi încă zece, pentru ca pe urmă să îşi lărgească reţeaua.

• Deşi nu este o regulă care trebuie întotdeauna aplicată, se obişnuieşte ca atunci când cineva te urmăreşte pe Twitter, să îi întorci gestul şi să devii şi tu fan al acelei persoane.

• Dacă este fan al unei persoane pe care nu vrea să o mai urmărească dintr-un motiv sau altul – poate sunt prea invazivi sau nu îi place ce au de spus – este foarte simplu să nu îi mai

urmăreşti; nu este nevoie de niciun avertisment sau anunţ.

• Să se gândească înainte de a posta un comentariu. Toţi cei care sunt utilizatori Twitter îi pot citi comentariile, aşa că e bine să folosească un limbaj decent şi respectuos. Dintre toate gândurile şi întâmplările de peste zi, să aleagă ce este mai interesant, amuzant sau important pentru a fi împărtăşit cu ceilalţi.

• Deşi Twitter este folosit în cea mai mare parte pentru a trimite mesaje unui public larg, utilizatorii pot trimite mesaje directe urmăritorilor lor (un fel de mesaj scris on-line) sau să includă pe cineva în comentariul lor prin folosirea simbolului @ urmat de numele de utilizator al persoanei respective. Asta înseamnă că dacă vrei să fii un utilizator activ, trebuie să stai conectat şi să răspunzi. Nu trebuie incluse numele unei alte persoane în comentarii decât dacă acestea sunt decente şi eşti sigur că nu vor fi deranjaţi.

• Îşi poate arăta personalitatea, dar să nu intre prea mult în detalii. Dacă vrea să anunţe un lucru care nu vizează tot grupul de fani – cum ar fi o petrecere privată pentru un mic grup de prieteni – poate folosi mesajele directe pentru a comunica cu acele persoane (sau e-mailul). Ideal este ca, atunci când postezi un comentariu, acesta să îi intereseze pe toţi cei care îl urmăresc.

• Să facă o pauză între comentarii. Deşi Twitter încurajează împărtăşirea evenimentelor din viaţa fiecăruia imediat ce acestea au loc, poate mai mult decât oricare alt site de socializare, trebuie să ştie că nu tot ce îi trece prin minte îi interesează pe cei din comunitatea Twitter. Să-şi pună întrebarea: „Doresc ceilalţi să ştie ce vreau eu să postez?”

18 MAI

Cum îţi faci un profil pe Facebook

Crearea unui profil pe Facebook îţi oferă ocazia de a te exprima –

interese şi hobby-uri, filmele şi muzica preferată şi alte detalii personale. Pe lângă toate acestea, poţi adăuga şi o fotografie cu tine. Dar nu uita că profilul pe care îl creezi este o reprezentare a ceea ce eşti şi a convingerilor tale atât pentru cei care te cunosc bine, cât şi pentru cei care te cunosc mai puţin sau deloc. Iată câteva sfaturi de care copilul ar trebui să ţină cont:

• Să nu posteze o fotografie pentru profil care oferă prea multe detalii, care îl ilustrează în timp ce face un lucru rău sau îndoielnic sau în care de fapt nu este chiar el. E bine să aleagă una care îl arată aşa cum este de fapt, cu faţa la vedere (fotografiile în care poartă un costum ciudat sau machiaj strident pot fi amuzante, dar cei care nu îl cunosc se vor întreba cum arată de fapt).

• Să nu posteze niciodată date de contact personale precum numărul de telefon sau adresa.

• Să facă selecţii. Nu este nevoie să posteze toate filmele pe care le-a văzut sau toate activităţile la care a luat parte. Să le aleagă pe acelea care ilustrează cel mai bine ceea ce este şi ce îi place.

• Să nu uite că rudele, prietenii de familie sau posibilii angajatori sau persoane influente din facultate îi pot vedea profilul. Fotografiile obscene, versurile neadecvate sau glumele jignitoare trebuie evitate. (Chiar dacă un comentariu nu este decât o glumă, este posibil ca cei care nu îl cunosc bine să nu facă diferenţa.)

• Să nu posteze nimic care ar putea jigni anumite grupări religioase sau etnice; nu ai cum să ştii confesiunea tuturor persoanelor de contact de pe Facebook şi de unde provin acestea. Să îi respecte pe ceilalţi prin comentarii care îl reprezintă.

19 MAI

Cum îţi faci prieteni pe Facebook

Să legi şi să păstrezi o prietenie pe Facebook e aproape la fel ca în viaţa reală. Scrie-le (sau spune-le) celorlalţi lucruri drăguţe. Când cineva te caută, răspunde. Împărtăşeşte numai informaţii pozitive şi constructive.

Vestea bună este că dacă fiul sau fiica ta este pe drumul cel bun în a lega prietenii la şcoală sau în comunitatea sa, sunt şanse foarte mari să poată face acelaşi lucru şi on-line. Însă, cu toate că cele două universuri au puncte comune, cu siguranţă nu sunt paralele.

Principiul după care funcţionează cele mai multe site-uri de socializare este simplu: ţine legătura cu prietenii pe care îi ai deja şi cunoaşte prietenii prietenilor. Pentru început, sfătuieşte-l pe copilul tău să nu lege o prietenie cu o persoană pe care nu o cunoaşte în realitate. Deşi socializarea on-line poate părea o competiţie pentru cine are cei mai mulţi prieteni, nu este de dorit să ajungi să ai foarte mulţi prieteni pe care de fapt nu îi cunoşti. Este periculos.

Dacă se împrieteneşte cu cineva cu care are o relaţie, chiar dacă nu foarte apropiată, este frumos să ataşeze un scurt mesaj invitaţiei prin care să explice cine este: „Bună, Jenny! Sunt Claire. Sunt prietena lui Emma… ne-am cunoscut la ea acasă în urmă cu două seri, îţi aminteşti?”

Dacă copilul primeşte o invitaţie de prietenie de la o persoană pe care nu o cunoaşte, nu greşeşte cu nimic dacă trimite un mesaj în care să întrebe cine este acea persoană. (La urma urmei, ne putem întâlni şi pe stradă cu cineva care ne este cunoscut, dar nu ştim de unde, sau primim un apel de la un număr pe care nu îl cunoaştem, dar ne interesăm cui îi aparţine, nu-i aşa?) Este suficient un mesaj simplu: „Bună! Mulţumesc pentru invitaţie, dar cu părere de rău, nu ştiu cine eşti. De unde ne cunoaştem?”

20 MAI

Copiii sunt prieteni cu alţi copii

Aşa cum nu ţi-ai lăsa copilul să îşi petreacă o seară de vineri cu un grup de tineri de peste douăzeci de ani, nu vei dori să interacţioneze nici on-line cu o mulţime de oameni care sunt mai în vârstă decât el. Chiar dacă glumele şi comentariile pe care le vede pe pagina unui verişor mai mare sunt inofensive, ele pot depăşi ca maturitate puterea lui de înţelegere, îl vor conduce spre presupuneri greşite sau pur şi simplu îl vor deruta. Aşa cum ai stabilite anumite limite acasă (şi cum au profesorii la şcoală), pentru a te asigura că nu intră în contact cu ceva care nu este adecvat vârstei lui, ar trebui să procedezi la fel în ceea ce priveşte site-urile de socializare.

Roagă-l să se consulte cu tine înainte de a accepta invitaţia cuiva din grupul de cunoştinţe şi să analizeze fiecare caz în parte. Ai grijă să protejezi inocenţa copilului în lumea informaţiilor on-line.

21 MAI

Cum să rupi o prietenie

Mersul natural al unei prietenii – mai ales în cazul adolescenţilor – este că unele apar în timp ce altele se destramă. La fel se întâmplă şi cu prieteniile de pe site-urile de socializare.

Va veni o vreme când poate copilul va decide că nu mai vrea să fie prieten virtual cu cineva. Poate persoana respectivă a postat lucruri jignitoare sau stânjenitoare (sau prea multe lucruri!). Poate nu se mai înţeleg în viaţa reală. Sau poate a primit o invitaţie din partea cuiva pe care nu-l cunoaşte şi nici nu vrea să să-l cunoască. Oricare ar fi cazul, nu este nimic în neregulă dacă refuză sau încheie prietenia.

Dacă simte nevoia să ofere o explicaţie, poate trimite un mesaj simplu, precum: „Mulţumesc, dar nu accept invitaţii din partea celor pe care nu îi cunosc suficient.” Dacă respingerea unei invitaţii sau ruperea unei prietenii îi va aduce probleme în cercul

de prieteni reali, atunci poate trimite un mesaj. Dacă invitaţia vine din partea unui străin, nu este neapărat nevoie să dea explicaţii.

22 MAI

Postarea şi etichetarea fotografiilor

Cea mai mare parte din distracţia de pe Facebook constă în postarea fotografiilor. După cum ştiu mulţi utilizatori Facebook, nu este ceva neobişnuit ca a doua zi după o petrecere să te conectezi şi să vezi un album cu fotografii al evenimentului din seara trecută. Nu este nimic rău în a-i vedea pe cei care sunt acolo – este chiar distractiv.

Dar există anumite reguli pentru postarea şi etichetarea fotografiilor – termen folosit pentru a arăta celorlalţi numele fiecăruia din fotografii – care vor menţine această activitate inofensivă şi distractivă.

• În cazul în care copilul este etichetat într-o fotografie neadecvată sau care îl arată într-o ipostază îndoielnică, va dori să înlăture poza – sau chiar să îi ceară celui care a creat albumul să şteargă fotografia. Nu este nimic rău în a face acest lucru.

• Atunci când cel care postează albumul este copilul tău, trebuie să aibă grijă să îl analizeze cu atenţie mai întâi. Nu toate fotografiile trebuie să ajungă pe internet – mai ales cele neadecvate, îndoielnice sau stânjenitoare. Dacă bănuieşte că sunt fotografii pe care vreunul sau mai mulţi dintre prieteni nu vor dori să le posteze, ar trebui ca mai întâi să ceară permisiunea şi apoi să le respecte dorinţa. În plus, nu toţi vor să vadă fiecare ipostază a unui eveniment sau mai multe fotografii ale aceluiaşi cadru – nici măcar cei care au luat parte la acesta.

• Atunci când copilul postează fotografii, va dori probabil să îi

eticheteze pe cei din imagini. În cazul acesta, cei implicaţi vor fi anunţaţi că au fost postate fotografii cu ei.

23MAI

Când vezi imaginea adevărată

Ceea ce vede copilul pe site-urile de socializare nu este o ilustrare exactă a vieţii adevărate. Prietenii vor posta doar lucruri care îi arată în cea mai bună lumină, cele mai frumoase fotografii, le vor împărtăşi celorlalţi cele mai interesante planuri, îi vor anunţa dacă au început o relaţie. În media socială, putem să păşim întotdeauna cu dreptul.

În cazul în care copilul tău îşi petrece foarte mult timp interacţionând on-line, poate va simţi că pierde din viaţa socială reală, că nu arată la fel de bine ca acea fată sau că weekendul trecut nu s-a distrat la fel de bine ca cei care au mers la acea petrecere. Aceste comparaţii sunt făcute mai ales de adolescenţi, care încă învaţă să înţeleagă că nu totul este ceea ce pare.

Pentru început, ajută-ţi copilul să gestioneze cum trebuie timpul pe care îl petrece pe site-urile de socializare. Dacă va rămâne ancorat în relaţiile faţă în faţă, va avea o imagine mai realistă – şi mai sănătoasă – a celor din jurul ei. Urmăreşte experienţa on-line a copilului tău. A devenit mai nemulţumit de el însuşi de când foloseşte Facebookul? Are o imagine despre sine sănătoasă şi poate discerne ce este real? Ajută-l să înţeleagă că doar pentru că viaţa cuiva poate părea perfectă în lumea virtuală nu înseamnă că persoana respectivă nu întâmpină provocări la fel ca toţi ceilalţi.

24MAI

Cum să comunici

Facebook oferă o gamă largă de modalităţi de comunicare cu prietenii. (La urma urmei, este un site dedicat socializării virtuale.) Există trei modalităţi principale prin care poţi transmite un mesaj: „postarea pe perete”, „mesajele Facebook” şi „Facebook Chat”. Dacă fiica sau fiul tău utilizează Facebook, ar trebui să ştie când este cel mai indicat să le folosească pe fiecare dintre acestea, întrucât fiecare are un anumit scop.

peretele facebook. „Peretele” este porţiunea din profil care funcţionează ca un panou de noutăţi; prietenii postează comentarii, fotografii şi adresele paginilor de internet interesante, iar tu faci acelaşi lucru pe peretele prietenilor. Frânturi din activitatea ta pe Facebook sunt înregistrate pe propriul perete în înşiruirea de postări şi comentarii ale celorlalţi.

Opreşte numai postările şi comentariile pe care le poate citi toată lumea – urări aniversare, salutări, observaţii amuzante şi încurajări. Nu uita că postările de pe perete sunt publice; comentariile despre foştii iubiţi sau cele pe care le-ai împărtăşi numai prietenilor apropiaţi, nemulţumiri care necesită un răspuns pe măsură sau referirile la evenimente sau împrejurări private nu sunt potrivite pentru a fi afişate.
Poţi comenta postarea altcuiva prin tastarea unui mesaj sub cel al persoanei respective. Şi aici este nevoie de aceeaşi discreţie. Nu folosi acest comentariu pentru a începe o dispută sau pentru a pune pe cineva într-o situaţie stânjenitoare. De asemenea, nu se cuvine să comentezi pe peretele (sau la postarea) cuiva pe care nu îl cunoşti prea bine.

mesajele facebook. Aceste mesaje funcţionează aproape la fel ca şi e-mailurile. Pot fi trimise uneia sau mai multor persoane şi nimeni altcineva în afară de destinatar nu le poate citi. Foloseşte această platformă pentru a comunica cu un grup mic de oameni despre detaliile legate de o petrecere, pentru a plănui o ieşire în oraş cu un prieten sau pentru a discuta lucruri pe care ceilalţi din comunitatea Facebook nu este nevoie să le cunoască. Întrucât sistemul de mesagerie Facebook funcţionează precum o căsuţă

de e-mail, dacă ai de gând să fii un utilizator Facebook activ, ai grijă să ţii evidenţa acestor mesaje – sau spune-le celorlalţi că aceasta nu este o modalitate bună de a te contacta.

facebook chat. Foloseşte Facebook Chat – o formă de mesagerie instant – pentru a purta o conversaţie on-line, în timp real cu prietenii tăi. Nu îl folosi pentru a vorbi cu oameni pe care nu îi cunoşti prea bine sau pe care nu i-ai cunoscut personal. Mai ales, nu îl folosi pentru a invita pe cineva în oraş, pentru a te despărţi de cineva sau pentru a începe o ceartă.

25MAI

Actualizarea statusurilor

Facebook îţi oferă ocazia să răspunzi la întrebarea „La ce te gândeşti?” prin actualizarea statusului. Postezi un comentariu despre ultima descoperire sau activitate distractivă, sau orice altceva, acesta apare pe peretele tău şi este trimis mai departe prietenilor tăi prin „news feed”. (Aceasta este o pagină separată a contului de Facebook, care afişează o înşiruire a actualizărilor făcute de prieteni, a albumelor postate recent, a comentariilor etc. Este un loc unde poţi vedea ce face fiecare.)

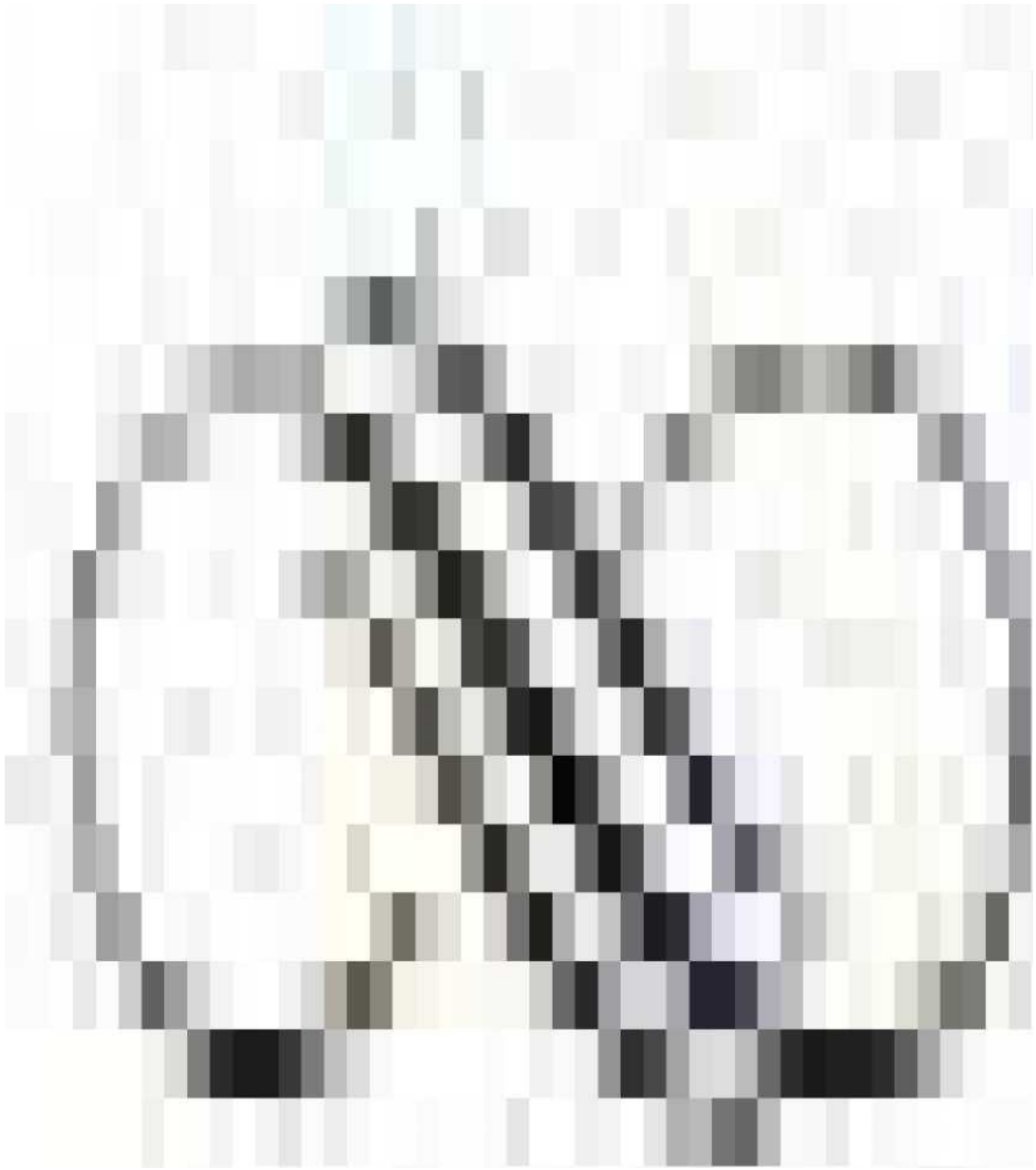
Poţi fi tentat să schimbi în permanenţă acest status; când vei lua masa, când începe să ningă, cu orice ocazie în timpul unei activităţi de peste zi. Este uimitor câte putem împărtăşi atunci când avem un public.

Încurajează-ţi copilul să nu facă actualizări la fiecare oră sau să posteze fotografii cu fiecare loc în care merge. Deşi este plăcut să le împărtăşească prietenilor de pe Facebook lucruri interesante şi amuzante (până la urmă acesta este scopul Facebookului), este bine să păstreze un anumit grad de intimitate şi discreţie, întrucât nu numai prietenii apropiaţi vor avea acces la aceste

lucruri. Nu este nevoie ca toată lumea să ştie totul despre noi sau despre cum ne petrecem fiecare clipă a zilei. Iar cei care doresc sau ar trebui să ştie un lucru despre noi vor afla oricum.

Se crede că ceea ce ne interesează pe noi îi va interesa şi pe ceilalţi, dar nu este indicat să invadezi pagina celorlalţi cu actualizări sau comentarii care sunt prea personale, banale sau explicite.

Siguranţa pe internet



26 MAI

Netichetă: reguli pentru copilul tău

Combină cuvintele net şi etichetă şi vei obţine netichetă: aceasta reprezintă bunele maniere pe care oamenii le folosesc pentru a relaţiona pe internet. Neticheta ar trebui să menţină activitatea pe internet organizată şi civilizată. Deşi internetul pare infinit, într-un fel, resursele sunt limitate. Fiecare persoană ar trebui să aibă grijă să nu suprasolicite sistemul trimiţând mesaje sau informaţii inutile sau să posteze în mod repetat acelaşi mesaj.

Dacă fiul sau fiica ta nu menţine interacţiunile virtuale pozitive, alţii se for folosi de netichetă. Copilul ar putea fi invadat de mesaje negative sau amenințătoare, de e-mailuri inutile care pot duce la blocarea sistemului sau poate să descopere că oamenii nu mai vor să interacţioneze cu el on-line.

27 MAI

Mai multe despre netichetă: cum să asiguri siguranţa copilului

Copilul poate să fie mai împătimit de internet decât tine. Dar totodată trebuie să înveţe cum să se poarte şi cum să se protejeze de oamenii periculoşi sau de informaţiile dăunătoare.

O mare parte dintre informaţiile on-line nu sunt adecvate pentru copii. Întrucât căutările pe internet sunt rareori exacte, de multe ori pot apărea şi pagini care nu au legătură cu informaţiile solicitate de copil – dimpotrivă, sunt informaţii sexuale explicite, violente sau jignitoare şi încurajează activităţi ilegale. Nu este nevoie să caute prea mult astfel de site-uri pentru a le descoperi.

În plus, pe site-urile de socializare poate da peste oameni periculoşi. Persoane care vor să facă rău copiilor, se pot da drept copii pentru a se împrieteni cu fiica sau fiul tău şi pentru a obţine informaţii despre locuinţa sa. De asemenea, copilul poate fi tentat să folosească numărul de pe cartea de credit pentru a face cumpărături on-line.

Ajută-l pe copilul tău să se bucure de o experienţă benefică pe internet, fiind la curent cu toate activităţile ei virtuale. Exprimă-ţi interesul pentru ce face atunci când este conectată la internet. Cere-i să te înveţe anumite scurtături pe care le-a descoperit sau lasă-l să îţi arate site-urile ei preferate.

Sfătuieşte-l să te anunţe atunci când dă peste informaţii sau persoane deranjante. Anunţă-l că vei verifica din când în când istoricul site-urilor accesate.
Încurajează-l să nu îşi petreacă cea mai mare parte a timpului liber la calculator – încă mai are nevoie de lumina soarelui, de mişcare şi de contactul direct cu oamenii.

Foloseşte un serviciu de filtrare pentru copii oferit de furnizorul de internet; unele servicii filtrează automat lucrurile care nu sunt adecvate pentru copii. Altele folosesc parole astfel încât copiii să aibă acces numai la anumite site-uri spre deosebire de ceilalţi membri ai familiei, care au un acces mai larg. Dar nu uita că niciun serviciu de filtrare nu asigură protecţie sută la sută. Nimic nu poate înlocui grija şi implicarea părinţilor.

28 MAI

Nouă lucruri pe care să nu le faci niciodată pe internet

Citeşte-i următoarele reguli copilului tău, pentru a fi în siguranţă pe internet:

• Nu ignora niciodată informaţiile care te deranjează pe internet. Spune-le părinţilor.

• Nu da niciodată cuiva pe care ai cunoscut pe internet informaţii despre adresa şi numărul tău de telefon fără a avea permisiunea părinţilor.

• Nu accepta niciodată să te întâlneşti cu cineva cunoscut pe internet dacă părinţii tăi nu ştiu.

• Nu descărca niciodată un document dacă nu îi cunoşti sursa.

• Nu trimite niciodată o fotografie cu tine cuiva pe care nu l-ai cunoscut personal.

• Nu îţi petrece niciodată cea mai mare parte a timpului liber pe internet.

• Nu păstra niciodată mesajele dăunătoare pe care le primeşti pe e-mail. Tu nu ai nicio vină. Spune-le părinţilor.

• Nu folosi niciodată pe internet numărul cardului de credit al părinţilor fără să le ceri permisiunea.

• Nu trimite niciodată mesaje lipsite de respect, răutăcioase sau ameninţătoare.

29 MAI

Ce este hărţuirea cibernetică?

Hărţuirea cibernetică este o realitate dureroasă cu care se confruntă tot mai mulţi copii. Este un aspect pe care ar trebui să îl cunoască orice părinte.

De data aceasta, copiii nu sunt răi unii cu alţii faţă în faţă: folosesc telefoanele mobile, e-mailul şi internetul pentru a transmite mesajul. Hărţuirea cibernetică poate avea mai multe

forme. Copilul primeşte de la un coleg de şcoală în mod repetat mesaje răutăcioase sau chiar de ameninţare prin e-mail, pe Facebook sau pe telefon. Cineva din anturaj postează pe internet un zvon, o fotografie jenantă sau informaţii personale despre copilul tău. Un anonim foloseşte comunicarea digitală pentru a face ameninţări de natură fizică sau sexuală. Un elev mai mare creează o pagină de internet unde ceilalţi elevi pot vota care este cel mai puţin popular copil de la şcoală.

Unui agresor îi este mult mai uşor să folosească internetul decât contactul direct, pentru că nu este supravegheat la fel de mult – nu se află niciun profesor sau părinte în apropiere şi acţiunile lui nu au consecinţe imediate. Copiii se simt liberi să spună sau să fie ce doresc stând în faţa ecranului de calculator.

Indiferent de forma pe care o ia, hărţuirea cibernetică poate crea probleme. Asemenea hărţuirii convenţionale, aceasta îl va face pe copil să se simtă umilit, hărţuit, urmărit, înjosit, vulnerabil – astfel poate deveni antisocial, agitat sau depresiv şi îşi poate pierde încrederea în sine.

Pentru copii, chiar şi cele mai mici zvonuri sau remarci negative pot deveni mult mai importante decât sunt, iar în situaţii extreme, hărţuirea cibernetică poate duce la violenţă fizică şi la traume emoţionale care nu se vor vindeca prea repede. Ai grijă să înţelegi ce este hărţuirea cibernetică şi cum poţi interveni atunci când are loc.

30 MAI

Cum să previi hărţuirea cibernetică

Poartă o conversaţie cu fiul sau fiica ta despre ce înseamnă hărţuirea cibernetică şi cum se manifestă – chiar dacă nu ai motive să crezi că are loc şi sub acoperişul tău. Asigură-l că dacă va fi vreodată agresat, vei dori să afli imediat şi că îl vei ajuta. Eşti de partea lui.

Fii conştient de faptul că poate nu va dori să îţi mărturisească dacă este agresat virtual. Cel mai probabil se simte rănit, ruşinat, chiar speriat şi poate nu ştie ce să facă. Sau poate crede că este vina lui că este agresat şi vei fi dezamăgit de el.

Fii la curent cu activitatea copilului de pe internet şi telefon. Fii curios despre persoanele cu care vorbeşte la telefon, cui îi trimite mesaje şi spune-i să îţi arate pe ce site-uri (mai ales cele de socializare) îi place să îşi petreacă timpul. Pune-i întrebări pentru a înţelege cu cine interacţionează şi dacă experienţa lui este pozitivă. Fii atent la orice schimbări de comportament, apetit sau rutină. În ultima vreme a devenit mai agitat şi nervos? Evită activităţile sociale sau extracurriculare care îi plăceau în mod normal?

Află care este „amprenta" pe care o lasă pe internet. Vezi ce îţi pare atunci când introduci numele lui pe un motor de căutare precum Google. Dacă vei găsi informaţii personale sau date de contact, fotografii pe care nu ai vrea să le vadă şi alţii sau orice alt material compromiţător, contactează administratorul site-ului imediat şi asigură-te că sunt retrase.

31 MAI

Când copilul tău este hărţuit pe internet

În cazul în care copilul tău este agresat virtual, nu trebuie să se răzbune şi nici măcar să răspundă la hărţuire. Fie că agresorul este de la locul de joacă sau de pe internet, scopul lui este să obţină un răspuns. Atunci când primeşte un mesaj răutăcios, copilul se poate impacienta, aşa că sfătuieşte-l să se liniştească şi să se detaşeze. Dacă nu va răspunde, sunt şanse destul de mari ca agresorul să înceteze. Ar trebui să blocheze accesul agresorului sau să rupă prietenia virtuală cu el şi să întrerupă orice legături de comunicare există între ei.

Apoi ar trebui să te anunţe pe tine sau pe un alt adult de

încredere – fie că este vreun profesor, unchi, mătuşă sau antrenor de fotbal – cât mai repede posibil. Tu trebuie să îl linişteşti şi să îi explici că foarte mulţi oameni au fost hărţuiţi într-un moment sau altul şi spune-i că a făcut ceea ce trebuie şi a dat dovadă de curaj anunţându-te. Apoi raportează imediat problema conducerii şcolii, unei organizaţii de prevenire a hărţuirii sau chiar autorităţilor locale.

1 IUNIE

Când copilul tău ia parte la hărţuirea cibernetică

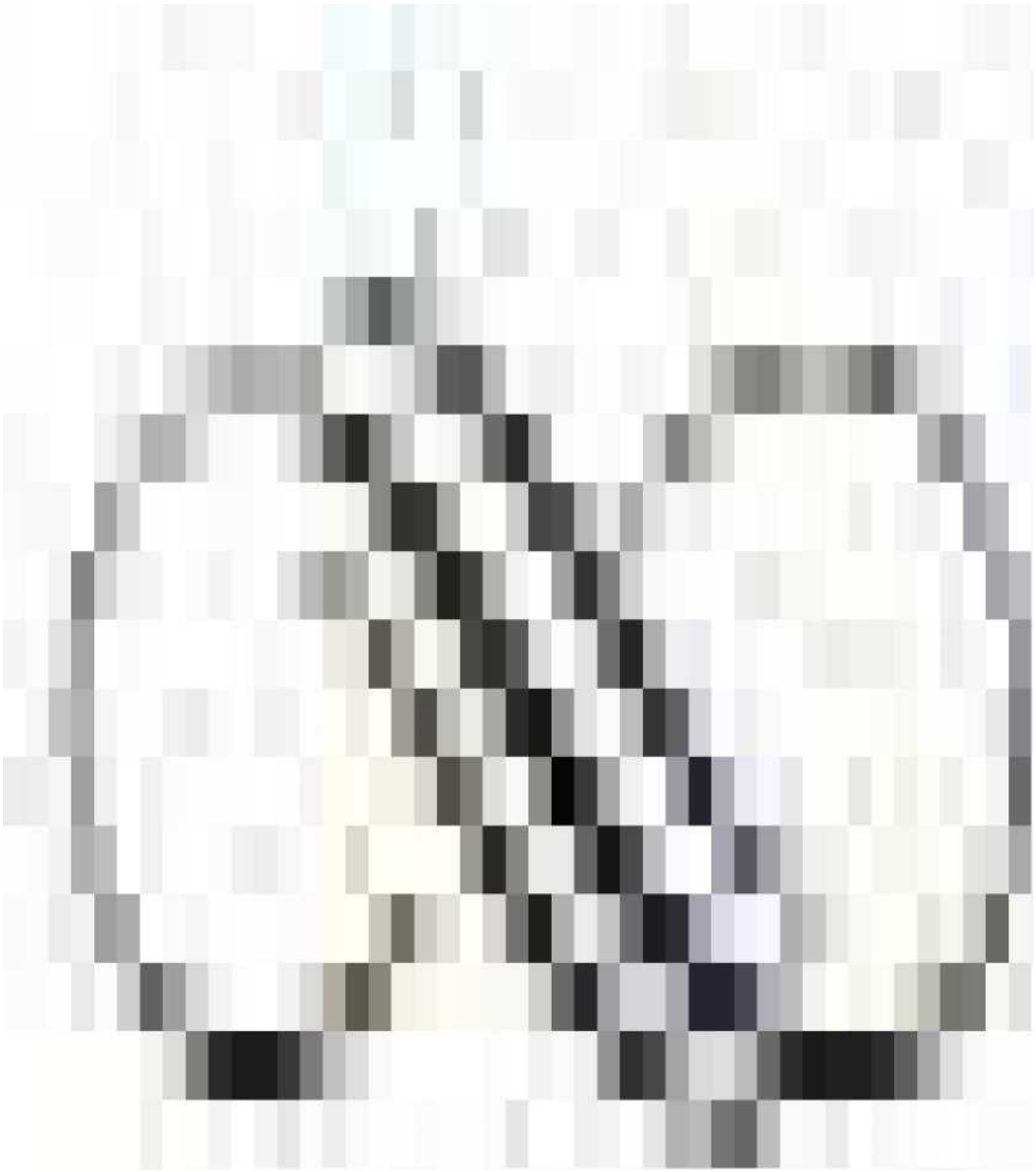
Chiar dacă fiica sau fiul tău nu ar trimite niciodată un mesaj răutăcios în mod direct sau nu ar posta o istorisire jenantă despre un coleg de clasă, există şi alte modalităţi prin care poate să ia parte la o astfel de hărţuire fără ca măcar să ştie.

Poate fi greu să rezişti majorităţii, mai ales atunci când este vorba despre ceva atât de simplu precum apăsarea unui buton de la mouse pentru a trimite mai departe un e-mail jignitor sau folosirea tastaturii pentru a intra într-o discuţie. Poate fi foarte uşor să deraiezi atunci când navighezi. Pentru că nu suntem faţă în faţă cu cineva, putem uita că avem de-a face cu o persoană reală, cu sentimente reale, la fel ca şi noi. Poate fi o experienţă perfect anonimă – simţim că nimeni nu vede şi că suntem liberi să ne comportăm aşa cum nu am face-o în mod normal.

Când îi vorbeşti copilului tău despre hărţuirea cibernetică, ajută-l să înţeleagă că dacă nu face nimic pentru a i se împotrivi înseamnă că este şi el implicat. Dacă, spre exemplu, o prietenă îi trimite fiicei tale pe telefon o fotografie cu o fată pe care nu o place, dacă o va arăta şi altora nu va face decât să cauzeze şi mai multe probleme. Dacă va vota într-un clasament de popularitate on-line înseamnă că participă la o activitate rău-intenţionată. Iar dacă va comenta o remarcă răutăcioasă la adresa unui coleg de clasă pe care a postat-o un prieten, nu va reuşi decât să facă şi mai mult rău.

În cazul în care copilul tău vede că este hărţuit un prieten sau un coleg de clasă, trebuie să se comporte ca şi cum el ar fi cel agresat: trebuie să vină la tine sau la un alt adult de încredere şi nu să încerce să rezolve singur situaţia. Iar cel mai bun lucru pe care îl poate face este să nu se implice.

Eşti ceea ce spui



Niciodată nu este prea devreme să îi înveţi pe copii abilităţile de a purta o conversaţie. Atunci când încep să înţeleagă natura de reciprocitate a unei conversaţii, vor deveni mai atenţi la ceilalţi şi vor fi mai siguri pe ei atunci când apar situaţii noi. Copilul îi va putea face pe ceilalţi să simtă că sunt ascultaţi, vor avea ceva de spus şi vor evita să spună lucruri care îi pot răni pe ceilalţi. Chiar şi copiii foarte mici îşi pot da seama de importanţa politeţii într-o conversaţie.

2 IUNIE

Folosirea benefică a umorului

Copilul îşi poate folosi simţul umorului în multe modalităţi pozitive. Poate destinde atmosfera într-un moment stânjenitor şi îşi poate face prieteni. Dar el trebuie să înveţe cât de important este să îmbini simţul umorului cu un suflet bun.

Umorul îi poate răni pe ceilalţi; o glumă răutăcioasă prin care altcineva este batjocorit poate întrista pe oricine, fie că este o glumă rasistă sau una despre sexul opus. Deşi astfel de glume pot atrage amuzament, ele lasă şi un gust amar.

Când copilul tău râde de alţii, cei care îl ascultă se vor întreba ce spune despre ei atunci când nu sunt prezenţi. Îşi vor pierde încrederea în el. Nu uita că adulţii şi copiii reacţionează în mod diferit la glume. Deşi unui adult îi poate plăcea tachinarea, copiilor nu le place de obicei.

Simţul umorului pe care îl are copilul îl poate ajuta să treacă de momentele jenante. Aminteşte-i că poate să râdă oricând de el, dar nu şi de alţii. De exemplu, dacă prietenul său varsă suc pe pantaloni, copilul tău îl poate ajuta aducând-i un prosop şi asigurându-l că toată lumea îşi va da seama că este doar suc.

Exerciţiu

Povesteşte-i copilului despre un moment în care glumele cuiva te-au făcut să nu te simţi în largul tău. Întreabă-l dacă el îţi poate povesti la rândul său un astfel de exemplu.

3 IUNIE

Când copilul tău este amuzant

Umorul ar trebui folosit cu moderaţie. Dacă fiul sau fiica ta îşi aminteşte cu > > > uşurinţă glume şi poate răspunde unei poante cu o altă poantă, spune-i că îţi place talentul său de a-i binedispune pe ceilalţi. Dacă vede imediat partea amuzantă a vreunei situaţii, râzi atunci când dă o replică memorabilă. Dar întotdeauna sfătuieşte-l pe copil să-şi folosească simţul umorului cu moderaţie.

Chiar şi atunci când un copil este cu adevărat amuzant, nu trebuie să îşi facă un obicei din a fi aşa tot timpul. Cel care spune întruna glume devine obositor pentru ceilalţi. Dacă acele persoane nu au şi ele la rândul lor simţul umorului, se vor simţi stânjenite sau se vor plictisi. Vor începe să caute modalităţi de a-l evita pe cel glumeţ.

Nu te ascunde în spatele umorului. Relaţiile de prietenie se leagă mai uşor atunci când oamenii îi lasă pe ceilalţi să îi cunoască aşa cum sunt. Este enervant să răspunzi mereu cu o glumă la o întrebare serioasă. Uneori oamenii amuzanţi trebuie să dea răspunsuri directe şi să îi lase pe ceilalţi să le cunoască adevăratele sentimente.

Exerciţiu

Cumpără o carte cu bancuri şi citiţi-o împreună. Sfătuieşte-l pe copil să găsească momentele potrivite pentru a-şi scoate la iveală simţul umorului.

4 IUNIE

Înjuratul

Copiii aud înjurături fie pe stradă, fie în programele de divertisment şi este posibil să imite acest limbaj licenţios. Chiar dacă nu aude înjurături acasă, tot este posibil să îl auzi spunând cuvinte jignitoare. Nu reacţiona exagerat – unii sunt tentaţi să le folosească din cauza reacţiei pe care o atrag după sine. Este foarte posibil ca nici măcar să nu ştie ce înseamnă acele cuvinte.

Atunci când îl auzi înjurând, întreabă-l cu calm dacă ştie semnificaţia cuvintelor pe care le-a spus. Spune-i că unele cuvinte îi pot jigni pe ceilalţi foarte rău şi că ar trebui să le evite. Dacă nu este sigur de semnificaţia cuvintelor, nu ar trebui să le folosească.

Atunci când devine un obicei frecvent, copilul poate să nici nu se mai audă pe sine înjurând. Aşa cum cineva care foloseşte deci în fiecare propoziţie („Deci am fost foarte surprinsă!”) nici nu se aude pe sine când îl spune, copilul care şi-a făcut un obicei din a înjura nici nu îşi va mai da seama că înjură. Spune-i că deşi cei mai mulţi oameni nu îi vor spune nimic la adresa limbajului său nu înseamnă că le şi place.

Sfătuieşte-l să nu fie duplicitar. Dacă încearcă să nu înjure când se află în prezenţa adulţilor, dar crede că este în regulă să o facă atunci când este la locul de joacă, mai devreme sau mai târziu va fi prins pe picior greşit când o înjurătură îi va scăpa într-un moment nepotrivit. Niciodată nu este prea devreme pentru a începe să aleagă cuvintele politicoase şi plăcute.

5 IUNIE

Despre bani

Unele familii cheltuiesc bani fără măsură, în timp ce altele numără fiecare bănuţ. Comportamentul lor nu reflectă neapărat cât de mulţi bani au. Ajută-l pe copilul tău să înţeleagă că părerile oamenilor despre bani sunt foarte personale. Poate săi jignească foarte uşor pe alţii atunci când vorbeşte despre bani.

În primul rând, încurajează-l să vorbească despre bani cu tine şi nu cu prietenii. Atunci când vorbeşte cu un prieten despre asta, poate părea că se laudă sau dacă îşi exprimă îngrijorarea pentru situaţia financiară, va discuta despre o problemă în care prietenul său nu îi poate fi de ajutor.

Copiii nu ar trebui să îi întrebe pe alţii cât au plătit pentru un obiect şi nici nu ar trebui să dea astfel de informaţii despre propriile achiziţii. Deşi, cel mai probabil, copiii vor face în minte comparaţii între obiectele lor şi cele ale prietenilor, nu ar trebui să îşi exprime aceste gânduri.

6 IUNIE

Accentul

Copilul va cunoaşte alţi copii sau adulţi al căror limbaj va suna altfel decât al său. Nu trebuie să râdă sau să spună cât de amuzant sună, ci ar trebui să se străduiască să înţeleagă ce i se spune.

Este nevoie de răbdare pentru a înţelege un alt dialect. Nu este nimic în neregulă dacă îi va spune celuilalt că nu a înţeles ce i s-a spus şi să îl roage să repete. Apoi ar trebui să repete şi el ce crede că a înţeles. Este mai bine decât să te prefaci că ai înţeles

ce a spus cealaltă persoană.

Dialectele aduc culoare unei culturi. Cât de plictisitor ar fi dacă toţi am vorbi la fel! Totuşi, atunci când o persoană este întrebată în mod repetat despre accentul ei, aceasta poate începe să se întrebe dacă oamenii nu ar fi mai mulţumiţi dacă toţi am vorbi la fel. Aminteşte-i copilului că dacă va întreba pe cineva de ce sună diferit, este foarte probabil ca mulţi alţii să fi pus aceeaşi întrebare. Este mai bine să accepţi modul în care vorbesc oamenii fără niciun fel de comentarii.

Dacă familia ta are un accent care este mult diferit decât al celorlalţi din comunitate, sfătuieşte-ţi copilul să nu ia în serios remarcile primite. Deşi îl pot deranja, ele sunt făcute cel mai probabil din lipsă de cunoştinţe şi nu ascund nicio rea intenţie.

Exerciţiu

Urmăriţi împreună filmul My Fair Lady şi discutaţi meritele lui Henry Higgins pentru efortul depus cu Eliza Doolittle.

7 IUNIE

Cum să spui „nu” drogurilor şi alcoolului

Este important ca un copil să poată spune „nu” atunci când nu doreşte ceva. Drogurile şi alcoolul se găsesc peste tot şi foarte mulţi şcolari se vor confrunta cu nevoia de a spune „nu”.

Consilierii spun că ei trebuie să spună „nu” într-un mod hotărât. Nu este eficient să revină asupra răspunsului pentru că se simte stânjenit de faptul că şi-a jignit prietenii şi să aleagă să le facă acestora pe plac până la urmă. Trebuie să poată duce la capăt decizia pe care a luat-o. De asemenea, atunci când spun nu, copiii nu trebuie să fie atât de vehemenţi, încât să condamne sau să îi judece pe ceilalţi. Cea mai bună metodă de a refuza pe cineva fără a-i arăta celuilalt cât de greşit procedează.

Cel mai bine este atunci când copilul anticipează situaţiile care pot apărea şi are un motiv clar în minte pentru a refuza. Atunci când spune „nu” este un mod de a vorbi despre sine, nu un mod de a o ataca pe cealaltă persoană. Poate să spună „Nu o să beau pentru că nu vreau să fiu eliminat din echipa de fotbal” ori „Nu, mulţumesc. Le-am promis părinţilor că nu voi consuma droguri”, ori „Nu, nu este pentru mine”.

Exerciţiu

Îmbrăţişează-ţi copilul sau atinge-l uşor pe umăr frecvent. Spune-i atunci când observi lucrurile bune pe care le face. Îl vei ajuta să capete încredere în el şi astfel va putea refuza pe cineva într-un mod mai eficient atunci când este nevoie.

8 IUNIE

Şoptitul

Se cuvine ca un copil să vorbească şoptit atunci când îţi cere un şerveţel în timpul slujbei religioase. Nu se cuvine să procedeze astfel pentru a se confesa şuşotit persoanei de lângă el în timpul cinei.

Spune-i că atunci când vorbeşte în şoaptă cu altcineva în timp ce se află într-un grup, le va da celorlalţi impresia că încearcă să ascundă ceva. Vor crede că vorbeşte despre ei şi că probabil spune ceva răutăcios sau se vor simţi ignoraţi. Şoptitul îi face pe ceilalţi să se simtă stânjeniţi şi excluşi din grup şi de aceea este mai bine să fie evitat.

Exerciţiu

Vorbeşte cu copilul despre ce poate să facă atunci când se află

într-un grup în care cineva vorbeşte şoptit. Ce ar trebui să spună dacă toată lumea tace atunci când soseşte el? Ar trebui să întrebe dacă întrerupe ceva şi să spere că va fi şi el inclus? Ar trebuie să spună pur şi simplu „mă scuzaţi” şi să plece? Oricare abordare este potrivită, în funcţie de cât de bine îi cunoaşte pe cei din grup.

9 IUNIE

Cum să corectezi un prieten

Numai o persoană cu autoritate care le ştie pe toate poate corecta gramatica şi pronunţia unui prieten. Cel puţin aşa simţi dacă tu eşti cel care este corectat. Nu există nicio metodă prin care să faci acest lucru într-o conversaţie formală fără ca celălalt să se simtă prost, mai ales atunci când se întâmplă în compania altora.

Ajută-ţi copilul să înţeleagă cum să aibă tact atunci când trebuie să îşi corecteze un prieten în legătură cu o anumită informaţie. În loc să spună direct „Ai greşit. Nu este adevărat!”, copilul poate exprima acelaşi lucru într-un mod în care prietenul respectiv poate accepta corectarea mult mai uşor: „Şi eu credeam că profesorul a zis că testul va fi mâine, dar am văzut pe tablă că este poimâine.”

Uneori, copilul nu va fi de acord cu părerea unui prieten. În loc să-i spună „E cea mai proastă părere! De ce ai spus asta?”, ar putea să zică „Şi eu am crezut la fel despre Kelsie – părea încrezută, până am lucrat cu ea la proiectul pentru şcoală. Atunci mi-am dat seamă că este retrasă, dar foarte drăguţă”.

Aminteşte-i copilului că, dacă începe propoziţia cu eu în loc de tu, ceea ce va spune nu va fi interpretat ca un atac.

10 IUNIE

Când arăţi cu degetul

Probabil va trebui să-i reaminteşti de mai multe ori, dar cu siguranţă vrei să îl înveţi pe copil că nu este politicos să arate cu degetul către alte persoane. De asemenea, trebuie să i se reamintească să nu facă remarci la adresa celorlalţi. Dintr-un motiv sau altul, atunci când arată cu degetul, cei mai mulţi dintre ei fac şi un comentariu precum: „Oau, uite ce amuzant este părul doamnei de acolo!”

Desigur, nu este interzis oricând să arăţi cu degetul. Se cuvine să arăţi spre un obiect: „Este cel mai frumos inel din cutie”. De asemenea, poate fi necesar să arate cu degetul atunci când arată cuiva unde se află secretariatul şcolii, de exemplu: „Mergi drept înainte şi apoi la dreapta.”

Este nepoliticos să arăţi ceva folosind tacâmul în timpul mesei, fie că este vorba de cuţit, furculiţă sau beţişoare chinezeşti.

Exerciţiu

E posibil ca, într-o zi, copilul să vrea să ţi-l prezinte pe noul său prieten. Arată-i un mod acceptabil de a arăta spre cealaltă persoană. Poate să îşi întindă toată mâna spre celălalt, cu palma orientată uşor în sus. Este mult mai drăguţ decât a aţinti degetul arătător către cineva.

11 IUNIE

Când copilul nu vrea să se joace

Copiii au adesea păreri diferite despre cât timp să petreacă unii cu alţii. Unii ar vrea să fie în compania altor copii de dimineaţa

până seara, în vreme ce alţii preferă să fie singuri o vreme. Sau poate chiar tu eşti cel care preferă să stea puţin singur – singur cu copilul, adică.

Ar trebui să te bucure atunci când copilului tău îi face plăcere compania altora. Atunci când copiii din cartier vin să se joace la tine acasă, ştii ce fel de activităţi desfăşoară. E adevărat că va trebui să ai la dispoziţie mai mulţi biscuiţi decât ceilalţi părinţi din cartier, dar în acelaşi timp le vei putea da copiilor ceva de care au nevoie cel mai mult – prezenţa unui adult grijuliu.

În cazul în care copilul tău preferă să stea singur, ajută-l să stabilească nişte limite rezonabile pe care să le comunice politicos prietenilor săi. Poate va dori să le transmită că sunt bine-veniţi la tine acasă aproape oricând, dar că sunt câteva zile pe săptămână pe care le dedicaţi familiei. De asemenea, poate ajuta dacă le spune că orele de joacă se desfăşoară afară şi nu în casă.

Niciodată nu este uşor să îi spui unui vecin să nu te viziteze, dar este mai bine decât să te enervezi atât de tare, încât fie îţi vei ieşi din fire, fie vei jura să nu mai vorbeşti cu vecinul respectiv niciodată.

Mai mult decât orice, încearcă să gândeşti în perspectivă. Părintele oricărui adolescent îţi va spune cât de repede zboară timpul. Privind retrospectiv: o grădină plină de copii parcă nu mai pare aşa o problemă.

12 IUNIE

Când cineva i se adresează copilului tău

Este politicos din partea copilului să răspundă atunci când cineva vorbeşte cu el. Poate părea evident, dar dacă nu a fost pusă nicio întrebare, uneori copiilor li se pare mai uşor să nu spună nimic. Când cineva face o remarcă la adresa lui, chiar şi „Înţeleg ce vrei să spui” ori „hm” sunt mai potrivite decât tăcerea completă.

Cel mai probabil, membrii familiei sunt de vină pentru aceste situaţii, pentru că nu li se impune copiilor un răspuns de la bun început. Atunci când este cu prietenii, copilul este de obicei implicat în discuţie. Aşa că, acasă, dacă spui „Ne ducem la mall după cină”, ar trebui să răspundă cu „Bine” ori „Ce bine”. Nu ar trebui să aştepte până repeţi ce ai spus după care să zică: „Te-am auzit de prima dată!”

Dacă îi pui o întrebare, ar trebui să îţi confirme imediat că te-a auzit, chiar dacă nu are un răspuns. Este mai bine să zică „Trebuie să mă mai gândesc” decât să nu spună nimic.

În ceea ce-i priveşte pe copiii mici, poate fi trecut cu vederea atunci când aceştia nu răspund, dar cel mai bine este să nu devină un obicei.

13 IUNIE

Cuvinte neprietenoase

Deşi copiii par să intuiască singuri că nu este bine să înjuri (pot să înjure doar pentru a testa puterea cuvintelor rele), este puţin probabil să se gândească la cât de înjositoare pot fi astfel de cuvinte pentru alţii. Expresii neprietenoase sau agresive precum „Taci din gură” ori „Dă-te la o parte” riscă să devină o parte din limbajul lor zilnic, pentru că este o metodă la îndemână de a te descurca într-o situaţie care nu îţi place.

În loc să atace pe cineva cu astfel de cuvinte, copilul va fi mult mai respectuos dacă va spune „Acum nu sunt interesat de acest subiect” sau „Poţi să te întorci mai târziu? Acum trebuie să lucrez la proiect”.

Copiii încă îşi exersează abilităţile de comunicare, aşa că pot recurge la o temă la îndemână – ceilalţi oameni. Se cuvine să vorbeşti despre altcineva într-o lumină pozitivă, dar dacă îi vorbeşti pe alţii de rău, pot apărea repercusiuni.

Atunci când vorbeşti pe cineva de rău, poţi avea senzaţia falsă că devii important. De obicei, există întotdeauna public dornic să audă pe cineva vorbind despre ceilalţi. Bârfa este o modalitate uşoară de a obţine râsete, dar este doar o utilizare greşită a înţelepciunii. Oamenii se pot distra la un moment dat când cineva face glume despre tunsoarea cuiva sau despre abilităţile sportive ale unei persoane, dar cei care râd se vor întreba dacă acele comentarii nu vor fi folosite şi la adresa lor în curând.

Cel care bârfeşte se simte aparent mai bine cu sine. Într-un fel, se va simţi mai împlinit dacă menţionează punctele slabe ale altcuiva, dar nu face decât să se păcălească singur. Vorbitul de rău este o insultă la adresa altora şi îl pune pe vorbitor într-o lumină proastă.

Exerciţiu

Exersează cu copilul replici posibile pe care le poate oferi atunci când prietenii lui îi vorbesc pe alţii de rău. Poate să schimbe subiectul sau să menţioneze ceva pozitiv despre acea persoană. Asigură-te că replicile îi sunt la îndemână; pur şi simplu poate refuza să ia parte la acea discuţie.

14 IUNIE

Clarificarea unor subiecte importante

Este mai bine să tratezi cu seriozitate subiecte precum moartea, înmormântările şi dizabilităţile fizice şi psihice decât să rişti să jigneşti pe cineva făcând o remarcă necugetată. Aminteşte-i copilului că unii oameni ţin pentru ei greutăţile prin care trec şi nu va face decât să le îngreuneze situaţia dacă va face o glumă despre un subiect sensibil. Poate un coleg de la şcoală nu va menţiona că sora sa are anumite dizabilităţi, dar va fi dureros pentru el atunci când ceilalţi vor râde de o persoană cu nevoi speciale.

Atunci când copilul îşi dă seama prea târziu că i-a scăpat o remarcă nepotrivită, se cuvine să îşi ceară iertare.

15 IUNIE

Limbajul distinctiv

Probabil că argoul nu va lipsi din limbajul copilului, dar sfătuieşte-l să îl utilizeze cât mai rar. Cu cât vor fi mai bine alese cuvintele şi expresiile folosite, cu atât vor fi mai impresionante şi mai eficiente abilităţile sale de comunicare. Un limbaj bine construit dă dovadă de rafinament şi influenţează prima impresie. Să vorbeşti bine este un ţel demn de urmat. Un instructor de dicţie spunea: „Este atât de uşor să fii peste medie!”

Ajută-ţi copilul să deprindă obiceiul de a oferi răspunsuri respectuoase. Atunci când i se pune o întrebare, este mai bine să răspundă cu „da”, „nu”, sau „cu siguranţă” şi nu cu „îhî” sau „îî”. Răspunsurile dintr-un singur cuvânt sunt prea tăioase, aşa că ar fi mai bine să adauge şi altceva.

Ajută-l să poată elimina cuvintele şi sintagmele precum „ăă”, „ştii” ori „mă rog”. Aceste cuvinte de umplutură sunt deranjante şi plictisitoare. Nu este nimic rău în a face o pauză în timpul unei conversaţii. De fapt, este chiar indicat să gândeşti înainte de a vorbi. Sfătuieşte-l să articuleze cuvintele clar. Bâiguiala nu impresionează pe nimeni. Maschează prezenţa de spirit şi inteligenţa.

16 IUNIE

Limbajul trupului

Copilul comunică prin ceea ce spune, dar o face şi prin limbajul trupului. Copiii înţeleg cu uşurinţă semnificaţia semnalelor evidente precum ridicarea degetului mare de la mână sau bătutul din palme. Dar adevăratul limbaj al trupului este mai subtil; de cele mai multe ori nu ne gândim la el. Ajută-ţi copilul să înţeleagă că semnalele trupului său sunt urmărite de ceilalţi, pentru că trădează detalii despre ceea ce simte.

• Împreunarea mâinilor peste piept indică faptul că se fereşte să se apropie prea tare; nu se simte în largul său. Va părea mai prietenos cu mâinile de-o parte şi de alta a corpului sau împreunate uşor în faţă.

• Dacă se înclină uşor spre cineva în timpul conversaţiei, va arăta că este interesat de ceea ce se discută. Retragerea indică timiditate, îndoială sau lipsă de interes.

• Zâmbetul transmite prietenie şi îi va face pe oameni să dorească să fie în preajma copilului. Încruntarea poate sugera că este concentrat, dar poate transmite şi dezaprobare sau nervozitate.

• Încuviinţarea rapidă din cap în timp ce vorbeşte cineva îi transmite persoanei respective să termine mai repede – comunică nerăbdare. O încuviinţare din când în când exprimă mai clar interesul.

17 IUNIE

Contactul vizual

Aproape că nu există ceva mai important în comunicare decât contactul vizual. Atunci când copilul îşi priveşte interlocutorul, demonstrează că are două calităţi: încredere în sine şi interes faţă de ceilalţi.

Atunci când îşi pleacă privirea în timpul unei conversaţii poate însemna pur şi simplu că nu cunoaşte importanţa contactului vizual. Dar dacă evită să privească pe cineva, va indica timiditate, nesiguranţă sau lipsă de interes.

Adulţii răspund, de obicei, favorabil atunci când copiii folosesc contactul vizual. Pentru ei, este un element-cheie prin care se arătă interes şi respect.

Menţinerea contactului vizual nu înseamnă să te holbezi. Este în regulă să muţi privirea din când în când, mai ales atunci când vorbeşti.

_____SFAT_____

Ridicarea rapidă a sprâncenelor atunci când saluţi pe cineva transmite un plus de căldură şi de interes.

18 IUNIE

Întrebările introductive

Odată ce deprinde această abilitate, copilul va putea în curând să poarte o conversaţie pe măsură; indică faptul că este interesat de ceilalţi şi îl va ajuta să le atragă atenţia.

Întrebările introductive necesită mai mult decât un răspuns cu da sau nu. De exemplu, „Ce părere ai despre film?” este o întrebare mai potrivită decât „Ţi-a plăcut filmul?”. Sau ar putea încerca o formulare de tipul: „Spune-mi despre...”

Astfel de întrebări au nevoie de pregătire, atât din partea copilului care le pune, cât şi din partea celui care răspunde. Dar

merită efortul; sunt un mare ajutor în punerea pe roate a unei conversaţii. De asemenea, implică abilităţile de ascultare întrucât arată că cel care le formulează doreşte să audă ce are de spus cealaltă persoană.

Conversaţia poate continua atunci când oamenii pun întrebări suplimentare. Astfel poţi afla mai multe despre un anumit subiect. De exemplu:

Jenny: „Spune-mi ce planuri ai pentru vacanţă.”

Lisa: „ Voi face din nou parte din echipa de înot. ”

Jenny: „Sună distractiv. Ce fel de înot preferi?”

Exerciţiu

Ajută-l pe copilul tău să pregătească următoarea conversaţie pe care o va avea cu un bunic, creând o listă de întrebări interesante. Iată câteva sugestii: „Care este prima întâmplare importantă de care îţi aduci aminte?”, „Unde erai în timpul celui de-al Doilea Război Mondial?”, „Care a fost prima ta maşină?” Aminteşte-i să pună întrebări suplimentare în timpul conversaţiei.

19 IUNIE

Folosirea cuvintelor pozitive

Copilul care învaţă să folosească un limbaj pozitiv devine un prieten preţuit. Vorbele prietenoase îi fac pe ceilalţi să se simtă bine; niciodată nu sunt folosite în exces. Pe de altă parte, cuvintele negative pot răni şi sunt greu de uitat. Iar de cele mai multe ori nu sunt necesare.

Încurajează-ţi copilul să caute întotdeauna ceva plăcut de spus. Iată cum:

• Când vorbeşti despre oameni, fii pozitiv: „A depus mult efort pentru prezentare.”

• Când vorbeşti despre lucruri, fii jovial: „Noua librărie are toate cărţile mele preferate.”

• Când vorbeşti despre idei, rămâi pozitiv: „Aş vrea să găsim mai multe metode prin care să îi ajutăm pe oamenii străzii.”

Ai grijă să nu cazi în capcana criticilor, a nemulţumirilor sau a bârfei. Obişnuieşte-te să accepţi, să apreciezi şi să fii curios.

Exerciţiu

Pentru a păstra conversaţia pe un ton optimist, sugerează-i copilului să pună în balanţă gândurile sale negative cu cele pozitive. Dacă se plânge că excursia a fost plictisitoare, cere-i să îţi spună un lucru care i-a plăcut şi unul care nu i-a plăcut.

20 IUNIE

Limbajul neîngrijit

În Grecia antică a existat un copil al cărui vis era să devină un mare orator. Avea o voce foarte slabă şi delicată şi se bâlbâia atât de tare, încât oamenii râdeau de el. Hotărât să schimbe lucrurile, s-a dus la malul mării, şi-a umplut gura de pietricele şi a început să vorbească acoperind vuietul valurilor. Peste o vreme, acest băiat, Demostene, a devenit unul dintre cei mai mare oratori care au existat.

Poate copilul tău nu visează să devină un mare orator, dar dacă va scăpa de limbajul neîngrijit, se va distinge din mulţime. Nu trebuie să bâiguie sau să vorbească prea repede şi ar trebui să aibă grijă la gramatică şi la pronunţie. De

asemenea, ar trebui să îi asculte pe cei care şi-au îmbunătăţit limbajul. (Actorul James Earl Jones este unul dintre ei. Şi-a remediat bâlbâiala şi are una dintre cele mai bune dicţii din lume. Acum îşi câştigă existenţa cu ajutorul vocii.)

Exerciţiu

Exersează pronunţia corectă a cuvintelor de mai jos:

AŞA	AŞA
DA o să	NU o
lasă-mă	ză
dă-mi	las'mă
nu ştiu	dă nuş'
acasă	acas'
sora	sor'me
mea	a tre'

21 IUNIE
Tonul vocii

Vocea copilului tău este plăcută şi prietenoasă sau intensă şi iritantă? Vorbeşte clar sau mormăie şi nu se mai aude nimic spre sfârşitul propoziţiei? Tonul vocii şi pronunţia pot transmite la fel de multe precum cuvintele care sunt folosite. (Unul dintre motivele pentru care copiilor le place să îşi audă mama citind este pentru că vocea ei este blândă. Chiar dacă nu înţelege toate cuvintele, sunetul vocii îl liniştеşte pe copil.) Iată câteva modalităţi pentru a-ţi ajuta copilul să îţi autoevalueze tonul vocii:

CÂND VOCEA TA	PARI:
Tare şi dură	Autoritar şi egoist
Mohorâtă şi monotonă	Insensibil şi indiferent
Înaltă şi plângăreaţă	Egoist
Plăcută şi energică	Prietenos şi plăcut
Suficient de tare pentru a fi auzită cu uşurinţă	Respectuos

Exerciţiu

Roagă-l pe copilul tăi să repete următoarele fraze în faţa unui reportofon, folosind tonalităţile vocii enumerate mai sus.

„Aş vrea să merg la mall pentru cumpărături. ”

„Cum ai reuşit să citeşti atâtea cărţi într-o vară?”

Ascultă înregistrarea pentru a auzi diferenţele de ton. Sfătuieşte-l să folosească un ton plăcut şi clar.

22 IUNIE

Când pui întrebări personale

„Cât câştigă tatăl tău?”; „Îţi place să ai o casă aşa de mică?”; „Mama ta de ce nu are o slujbă?”; „Cât ai dat pe rochie?”; „Câte kilograme ai?” Toate acestea sunt întrebări prea personale pentru a fi puse. De multe ori, copiii se învaţă unii pe alţii despre anumite limite atunci când pun întrebări nepotrivite. Reacţia imediată va fi „Cine vrea să ştie?” ori „Nu este treaba ta!”. Si acesta va fi finalul discuţiei.

23 IUNIE

Când răspunzi la întrebări personale

Spune-i copilului că nu trebuie să răspundă la întrebări care îl

stânjenesc, chiar dacă cel care le pune este un adult într-un context social.

Sugerează-i că poate spune că nu este în măsură să ofere acea informaţie sau că a uitat. De exemplu, dacă este întrebat despre preţul unui obiect, poate să spună pur şi simplu că nu îşi aminteşte. Şi un răspuns vag poate fi bun. Poate să spună că a plătit prea mult.

Unele întrebări trădează un interes bine intenţionat pentru alţii, în timp ce altele sunt prea invazive. Tactul de care dai dovadă în conversaţiile pe care le ai poate fi un model care îl va ajuta pe copil să înţeleagă diferenţa dintre aceste întrebări.

24 IUNIE

Când adulţii fac lucruri enervante

Adulţii nu sunt nici pe departe perfecţi, iar copiii observă acest lucru. De fapt adulţii încalcă multe dintre regulile pe care le impun copiilor. Asta înseamnă că juniorul poate să scoată în evidenţă faptul că unchiul său a luat ultima felie de tort? Sau să îi spună profesorului că îi miroase gura? Se cuvine să nu o facă. A arăta respectul faţă de adulţi înseamnă de multe ori a ţine astfel de comentarii pentru sine. De multe ori va fi nevoit să îşi ţină gura închisă – ca atunci când profesorul se răzgândeşte şi cere rescrierea unei lucrări sau când îşi vizitează bunicul şi i se spune că nu poate să se uite le televizor.

Toate acestea ţin de arătarea respectului. Oamenii în vârstă merită să fie respectaţi doar pentru că sunt mai în vârstă, nu pentru că sunt perfecţi. Copilul va trebui să dea dovadă de autocontrol, dar totodată va da dovadă şi de respect de sine.

25 IUNIE

Fii respectuos cu cei în vârstă

Copiii trebuie să înveţe să fie respectuoşi atunci când interacţionează cu adulţii. Iată câteva metode prin care pot da dovadă de stimă:

• Să se ridice atunci când intră în cameră un adult.

• Să îşi facă timp pentru a vorbi cu un adult şi nu să îl ignore în favoarea celor din anturajul lui.

• Să salute adulţii pe nume. Să spună „Bună ziua, dnă Brown”.

• Să privească adultul atunci când acesta i se adresează.

• Să spună „mă scuzaţi” sau să aştepte o pauză în conversaţie înainte să o întrerupă.

• Să evite să meargă printre doi adulţi care vorbesc (profesorii copilului vor aprecia acest lucru).

Respectul este arătat în funcţie de vârstă şi poziţie şi nu în funcţie de cât de mult îl place copilul pe adultul respectiv. După ce a aflat ce înseamnă să arăţi respect pentru cineva, o adolescentă a răspuns imediat: „Dar toţi suntem egali.”

Aşa este, dar există un loc pentru respect. Bunica merită să fie respectată de copiii şi de nepoţii ei. Poliţistul trebuie să fie respectat de comunitate pentru a-şi putea face meseria. Profesorul trebuie respectat de elevii săi. Copilul care dă dovadă de respect arată că are caracter şi autocontrol.

26 IUNIE

Când îi corectezi pe adulţi

Câteodată, conversaţia cu adulţii poate să nu fie pe placul copilului. Poate fi nevoit să răspundă la întrebări plictisitoare despre materia lui preferată. Sau e posibil ca un adult să nu aibă informaţii suficiente despre un domeniu pe care copilul îl ştie foarte bine, cum ar fi pescuitul la muscă. Bunicul nu l-a practicat niciodată, dar nu crede că este nevoie de prea multă îndemânare. Fiul tău, un împătimit al acestui tip de pescuit, are o altă părere.

Sau, să zicem, poate bunicii îi plac cârnaţii – toată familia ei mănâncă şi niciunul dintre ei nu este supraponderal, spune ea. Fiica ta ştie câte grame de grăsime are fiecare produs de la alimentară şi nu are de gând să mănânce vreo bucată de cârnat sau una de unt. Ar trebui să o condamne pe bunica ei pentru că mănâncă grăsimi? Nu.

Contrazicerile fac parte din orice conversaţie cu cei din jur, dar într-o conversaţie socială cu adulţii, este interzis să contrazici fără drept de apel. Copilul ar trebui să renunţe mai bine la un subiect decât să se implice şi să îl anuleze.

Lasă-ţi copilul să poarte discuţii contradictorii sănătoase cu tine acasă. Copiii îşi dezvoltă capacitatea de a judeca logic în perioada gimnaziului, aşa că li se pare foarte interesant să intre în contradicţie cu cineva. Aminteşte-i să nu îşi exprime niciodată punctul de vedere pe un ton deranjant.

27 IUNIE

Zece subiecte pe care să nu le abordezi niciodată

Există zece subiecte pe care copilul tău nu ar trebui să le abordeze niciodată:

• Care este salariul părinţilor.

• Povestioare amuzante despre greşelile altora.

• Trăsăturile fizice ale unui prieten.

• Povestiri răutăcioase sau de prost gust.

• Suferinţe ale altora asemănătoare cu cea a persoanei cu care vorbeşti.

• Detalii foarte personale despre viaţa altor persoane.

• Norocul tău în comparaţie cu ghinionul altcuiva.

• Conversaţii cu „Ţi-am spus eu...”.

• Remarci necugetate despre diverse dizabilităţi fizice ori psihice sau despre moarte.

• Orice subiect înrudit cu cele menţionate mai sus.

28 IUNIE

Cum să începi o conversaţie

Gândeşte-te la subiectele preferate ale copilului; şi prietenilor săi le plac, probabil, aceleaşi subiecte. Uneori adolescenţii au nevoie de ajutor pentru a învăţa cum să înceapă o conversaţie mai ales atunci când au un prieten nou. Dă-i câteva exemple:

„Ce montagne russepreferi?”

„Ce cărţi bune ai citit?”

„Ai avut vreodată nevoie să îţi fie cusută o rană?”

„Ce fel de filme îţi plac cel mai mult?”

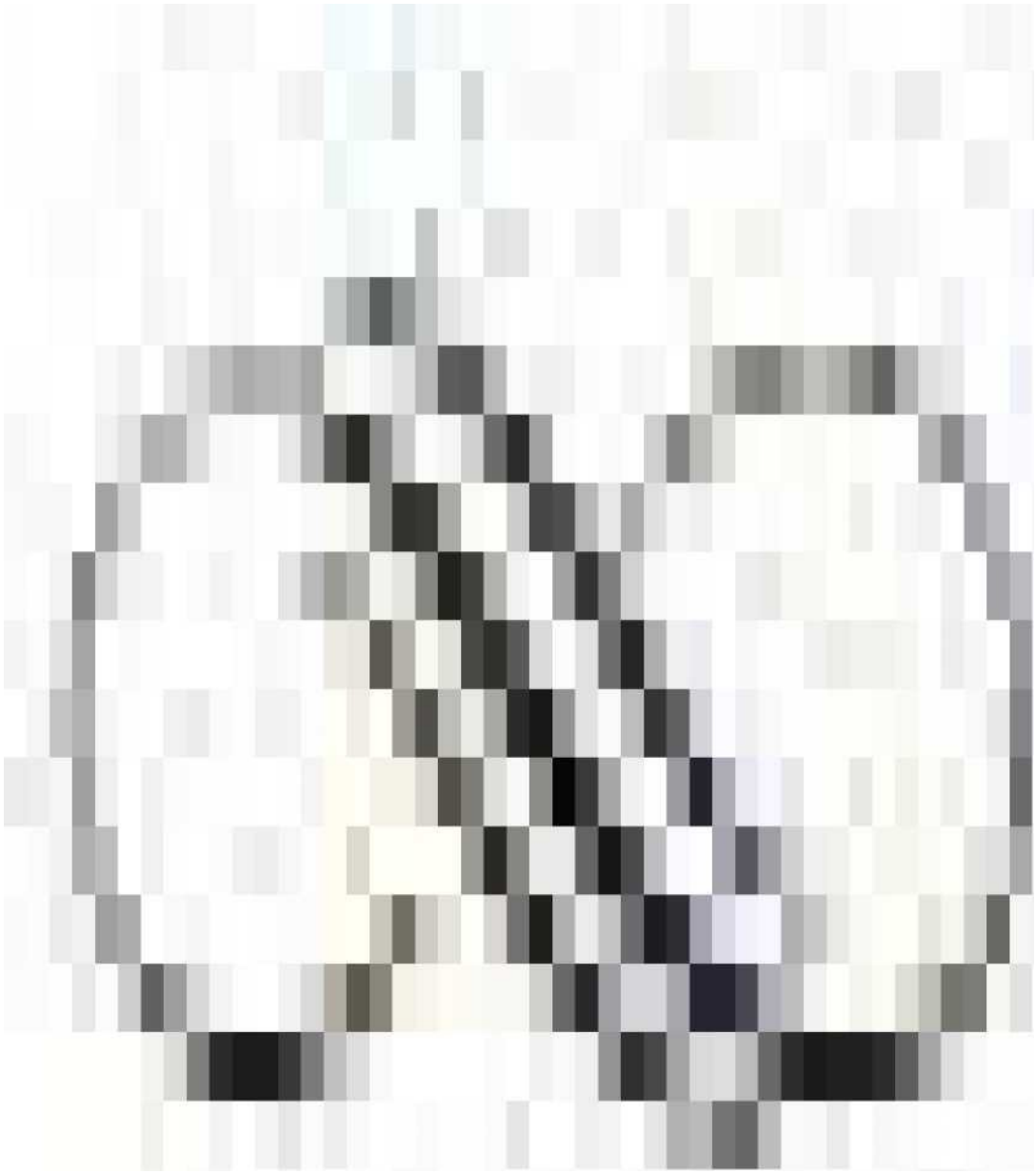
Dacă cineva îi pune copilului tău o întrebare, spune-i să răspundă, iar apoi să întrebe la rândul său: „Dar tu?”

Exerciţiu

Pune-l să găsească metode de a începe o conversaţie pentru grupurile de oameni de mai jos. În paranteză sunt date câteva indicii.

- Oameni în vârstă (nepoţii lor, hobby-uri)
- Oameni de vârsta părinţilor săi (slujbă, hobby-uri)
- Profesori (activităţi din timpul verii)
- Prieteni noi (sport, muzică, hobby-uri)

Cuvântul scris: scrisori, mesaje de mulţumire şi e-mailuri



Vechea metodă de a ţine legătura cu cineva prin scrisori nu ar trebui să se demodeze niciodată. Dar cum copiii au la dispoziţie o sumedenie de modalităţi electronice pentru a comunica, va trebui să depui un pic de efort pentru a-ţi convinge copilul să pună stiloul pe hârtie. Impactul pe care îl are o scrisoare redactată de mână sau una scrisă la maşină nu poate fi egalat – o astfel de scrisoare este preţuită de bunica, este luată în considerare de liderii locali, este păstrată şi preţuită de prieteni. Iar atunci când totuşi copilul alege să folosească e-mailul sau Facebookul, abilităţile lui de a scrie vor îmbunătăţi probabil calitatea mesajelor sale.

29 IUNIE

Semnarea în oracol

Probabil îţi vei da seama că a venit vremea oracolelor imediat ce copilul intră pe uşă. Oracolele sunt speciale prin mesajele pe care le scriu în el colegii de clasă ai copilului, prietenii sau cunoscuţii. Va petrece ore în şir uitându-se la feţele zâmbitoare din fotografii şi la mesajele personalizate de scrisul fiecăruia. Iată câteva sfaturi pentru a-ţi ajuta copilul să scrie ceva ce poate fi citit de alţii, chiar şi ani mai târziu:

- Scrie ceva optimist şi adecvat.
- Scrie pe margini sau pe spaţii goale, nu pe faţa cuiva dintr-o fotografie.
- Nu scrie nimic care ar putea fi prea stânjenitor sau personal.
- Nu mâzgăli şi nu şterge nimic din oracolul cuiva.

• Nu ocupa prea mult spaţiu.

• Înapoiază oracolul imediat după ce l-ai semnat.

30 IUNIE

Articolele de papetărie

Biletele de mulţumire sunt foarte importante, dar copilului îi va fi greu să le scrie dacă trebuie să cotrobăie prin casă după hârtie sau să îţi ceară să te duci să cumperi. Uşurează lucrurile, creând un loc special pentru tot ceea ce este necesar atunci când scrii un bilet.

Există multe modele de felicitări frumoase pe care le poţi cumpăra, dar acestea sunt adesea scumpe. O felicitare decorată manual este fermecătoare, iar copilul se distrează la crearea acesteia.

De asemenea, poţi să mergi la un atelier, unde vei găsi astfel de felicitări goale, în toate culorile posibile, însoţite de plicuri. Copilul tău se va distra pe cinste decorându-le. Poate da frâu liber imaginaţiei când vine vorba de ştampile – poate încerca diferite modele şi culori – iar scrierea va deveni o plăcere.

Sfătuieşte-l să îşi îmbogăţească mereu colecţia, adunând felicitări care reflectă pasiunile lui atunci când călătoreşte. Îi vor plăcea cu siguranţă hârtie cu dinozauri de la un muzeu de istorie naturală sau diferitele modele care se găsesc la galeriile de artă

Ar fi perfect dacă ai avea un sertar special pentru depozitarea hârtiei. Verifică-l periodic pentru a te asigura că este aprovizionat. Ţine la îndemână diverse modele de stilouri şi de ştampile. Dacă nu ai un astfel de sertar, poţi folosi o cutie sau un coş pe care să îl ţii pe birou.

Exerciţiu

După terminarea anului şcolar, petrece o după-amiază în care să scrii împreună cu fiul sau fiica ta felicitări pentru profesorii săi preferaţi.

1 IULIE

Când să scrii o felicitare de mulţumire

Când este bine să trimită copilul o felicitare de mulţumire? Dacă are îndoieli, este de preferat să o scrie – mai bine mai devreme decât mai târziu, de preferat în timp de o săptămână. Uneori este obligatoriu să trimiţi felicitări de mulţumire şi nu doar ca gest de politeţe. Ajută-ţi copilul să trimită o astfel de felicitare atunci când se ivesc următoarele ocazii:

• După ce a primit un cadou de la cineva. Este cu atât mai important să trimită felicitarea în cel mai scurt timp dacă acel cadou a sosit prin poştă. Este necesar să trimiţi o felicitare de mulţumire de fiecare dată când cel care dăruieşte cadoul nu este prezent la deschiderea lui pentru a i se mulţumi personal. Aşteptările pe care le au membrii familiei cu privire la aceste felicitări sunt diferite. Ai grijă ca bunicul să nu fie jignit pentru că fiul tău a uitat să îi scrie, chiar dacă bunica ştie că el a primit cadoul. De asemenea, este indicat să trimită felicitări de mulţumire dacă a fost bolnav şi vizitatorii i-au adus cadouri.

• Când rămâne acasă la un prieten peste noapte. Acest lucru se aplică în vizitele de o noapte la cei care nu fac parte din familie sau la prietenii apropiaţi. De exemplu, ar trebui să trimită o scrisoare de mulţumire atunci când face parte dintr-un program de schimb de experienţă şi locuieşte la o familie dintr-o altă ţară sau dacă şi-a petrecut vara într-o căsuţă de la ţară a bunicilor unui prieten.

• Atunci când cineva organizează o petrecere pentru el. Dacă este oaspetele de onoare, trebuie să mulţumească la finalul

evenimentului. Un prieten poate organiza o petrecere pentru a-i ura bun venit în cartier. Va fi frumos dacă a doua zi îl va suna pentru a-i mulţumi, dar este şi mai bine dacă îi va trimite şi o felicitare de mulţumire.

• Atunci când cineva i-a făcut o favoare sau s-a purtat foarte frumos cu el. Dacă mătuşa i-a făcut costumaţia pentru serbare, unchiul l-a luat într-o drumeţie împreună cu verişorii săi sau dacă un vecin i-a hrănit peştii cât timp a fost plecat, recunoştinţa lui ar trebui exprimată în scris.

2 IULIE

Ce cuprinde o felicitare de mulţumire?

Este foarte uşor să trimiţi o scrisoare de mulţumire: o introduci într-un plic, pui un timbru şi gata. Scrierea lor este cea care dă bătăi de cap. Dacă vei amâna prea mult, probabil nu o vei mai scrie deloc.

Mulţumirile verbale sunt bine-venite atunci când copilul nu poate încă să îşi scrie numele, dar după aceea, chiar dacă părintele este cel care scrie felicitarea şi copilul nu face decât să îşi treacă numele cu litere mari şi şovăielnice, tot ar trebui să trimită una. Ajută-ţi copilul să transforme această activitate într-una plăcută şi să încerce să o personalizeze. Felicitările de mulţumire au trei părţi: mulţumeşte-i celui care a făcut cadoul şi menţionează ce anume ţi-a dat, spune ceva despre cadou, încheie într-un mod plăcut şi semnează-te.

Exerciţiu

Cumpără o hârtie de mărimea unui poster şi carioci şi lasă-ţi copilul să creeze o felicitare de mulţumire de dimensiuni mari. Lasă-l să o decoreze cu desene dacă doreşte.

3 IULIE

Cum se scrie o scrisoare

Conţinutul oricărei scrisori reflectă persoană care o trimite. Hârtia pe care este scrisă ar trebui să fie curată şi netezită, mesajul limpede şi succint, cuvintele şi gramatica folosite corect. Întotdeauna se recomandă ca cineva să arunce o privire peste scrisoarea pe care copilul doreşte să o trimită înainte ca aceasta să ajungă în cutia poştală.

Expeditorul va lăsa o impresie bună dacă scrisoarea lui este redactată corespunzător. Deşi un prieten se va bucura să primească un mesaj indiferent de cum arată – chiar şi unul mâzgălit la repezeală pe un colţ de hârtie – este mult mai plăcut să deschizi un plic şi să găseşti un scris de mână uniform pe o hârtie curată. Unele persoane păstrează toate scrisorile pe care le primesc doar pentru a-i reaminti de ele peste mai mulţi ani celui care le-a trimis. Alţii, după ce le primesc, le dau şi altora pentru a împărtăşi veştile. Poate că scrierea de mână sau la maşina de scris nu sunt cele mai rapide modalităţi de a comunica atunci când e-mailul este la doi paşi, dar rămâne o modalitate de exprimare foarte personală, care de multe ori îl încântă pe destinatar.

4 IULIE

Cum să trimiţi o scrisoare unei persoane celebre

Poate copilul va dori să îi scrie preşedintelui, Papei, unui star de cinema, unui sportiv sau unui autor celebru. Încurajează-l să scrie, dar nu şi să trimită împreună cu scrisoarea o carte sau vreun alt obiect pentru autograf. Persoanele ocupate nu sunt obligate să restituie obiecte pe care nu le-au solicitat, dar care le

sunt trimise.

Scrie corect adresa, titlul şi tot ce apare pe plic. Astfel te vei asigura că scrisoarea va ajunge unde trebuie şi că va fi citită. Dacă nu eşti sigur de cum se scrie numele sau nu ştii precis titulatura persoanei respective, îi poţi suna secretara pentru a afla. Consultă o carte despre etichetă în care există o secţiune dedicată protocolului de a scrie o scrisoare astfel încât să te asiguri că foloseşti formula corectă de adresare.

Scrisoarea trebuie să fie prietenoasă şi la obiect. Nu acuza şi nu bate câmpii în legătură cu orice îţi trece prin minte. Cele mai multe celebrităţi deleagă pe cineva care să le parcurgă corespondenţa, le dau un raport despre cele citite şi ajută să trimită răspunsuri. Cel mai probabil persoana celebră va vedea scrisoarea copilului numai atunci când va trebui să semneze răspunsul.

Ai grijă să menţionezi pe scrisoare şi adresa de răspuns. Puţini sunt copiii care folosesc un antet, iar plicul poate fi aruncat. Menţionând adresa, şansele de a primi un răspuns sunt mult mai mari. Acesta trebuie să fie primul lucru din scrisoare urmat de dată.

Nu uita să adaugi un timbru adecvat pe plic.

Exerciţiu

Roagă-l pe copilul tău să aleagă un lider, un actor sau autor pe care îl admiră şi ajută-l să-i scrie o scrisoare. Ar trebui să dezbată un singur subiect şi, dacă se poate, să tasteze conţinutul. Astfel, celui care o citeşte îi va fi mai uşor să răspundă.

5 IULIE

Scrisoarea de condoleanţe

Cuvintele de condoleanţe (compătimire) pot fi citite şi recitite atunci când sunt scrise şi, astfel, oferă o mai mare alinare celui care tocmai a pierdut pe cineva drag. Dacă prietenul copilului tău îşi pierde un frate, un părinte, un bunic sau pe altcineva de care era apropiat, este indicat să îţi ajuţi copilul să redacteze câteva cuvinte de compătimire. Dacă le scrii chiar tu din partea familiei, dă-i voie copilului să citească scrisoarea înainte de a o trimite. Ajută-l:

- Să aleagă hârtie simplă, albă sau gri.
- Să scrie cuvinte de compătimire.
- Să îi spună prietenului cât de mult regreţi pierderea.
- Să spună câteva cuvinte de apreciere la adresa celui decedat.
- Să invoce o amintire plăcută despre acea persoană.
- Să îşi ofere ajutorul în mod explicit şi concret.

Ce nu ar trebui să facă:

- Să cumpere o felicitare de condoleanţe pe care să o semneze.
- Să redacteze la computer o scrisoare de condoleanţe.
- Să sune (cu excepţia cazului în care este un prieten foarte apropiat).

6 IULIE

E-mailul

Înainte să se entuziasmeze prea tare de lumea e-mailului, copilul ar trebui să ştie că o adresă de e-mail este o responsabilitate. Iar tu ar trebui să te asiguri că este pregătit. E-mailul nu înseamnă doar bucuria de a vedea un mesaj nou necitit în căsuţa poştală, ci implică şi timpul pe care trebuie să îl aloci răspunderii acelui mesaj, lucru care poate i se va părea obositor. Pentru a avea o căsuţă de e-mail este nevoie de puţină sârguinţă. Dacă vrei să fie folositoare pentru tine şi pentru ceilalţi, nu poţi lua decizia ca în unele zile sau săptămâni să nu îi acorzi atenţie.

De asemenea, şi tu şi copilul ar trebui să fiţi conştienţi de faptul că e-mailul are şi unele capcane. Ca şi în cazul mesageriei instant sau a postării mesajelor pe Facebook, distanţa pe care o conferă ecranul calculatorului îl poate invita pe copil să spună unele lucruri pe care nu le-ar spune personal – iar odată ce un email a fost scris şi trimis, nu mai poate fi şters. În plus, e-mailul nu poate transmite emoţiile – sarcasmul sau alte glume îşi pot pierde farmecul – iar mesajele pot fi interpretate greşit. De asemenea, există o întârziere între expediere şi răspuns care îl pune pe expeditor pe gânduri: „A primit mesajul meu?” sau „Am spus ceva ce nu trebuia?”.

Există şi unele situaţii – ca atunci când te desparţi de cineva sau trimiti un bilet de mulţumire – când o conversaţie fată în fată sau o scrisoare redactată de mână
sunt mult mai potrivite.

Este important ca fiul sau fiica ta să deprindă încă de la început folosirea adecvată a adresei de e-mail. Gândeste-te că îl pregăteşti pe copil pentru lumea profesională, unde eticheta unui e-mail desăvârşit este esenţială.

7 IULIE

Alegerea unui titlu pentru e-mail

E-mailul ar trebui redactat mai degrabă ca o scrisoare formală şi nu ca un mesaj obişnuit. Fiecare mesaj trebuie să fie bine structurat şi nu dezorganizat. Astfel el trebuie să cuprindă patru părţi importante: titlu, salutul, mesajul propriu-zis şi o încheiere adecvată.

Începe cu un titlu care să fie informativ şi concis. Câteva cuvinte sau o frază despre conţinutul mesajului îi va da o idee cititorului despre ce urmează şi îl va ajuta să îşi ordoneze e-mailurile necitite în funcţie de priorităţi. Fii informativ, nu generic. „Listă de bagaje pentru vacanţa în familie” este mult mai bine decât ceva nedesluşit precum „Bună”. (Pentru asta se foloseşte salutul.)

Nu îl lăsa pe destinatar să îşi dea cu presupusul lăsând spaţiul pentru titlu gol. Unele persoane primesc nenumărate e-mailuri, iar titlul îi poate face să citească mesajul tău sau nu.

Nu este indicat nici să exagerezi în speranţa de a capta atenţia destinatarului. Formulări precum „Urgent! Citeşte acum!” sunt exagerate şi inutile. (Oricum, dacă e ceva urgent, nu ar trebui să trimiţi mesajul prin e-mail.) Pur şi simplu, fii informativ şi direct, iar dacă ceilalţi vor considera că titlul este într-adevăr o urgenţă, vor răspunde în timp util. Poţi să spui ceva precum: „Important: am găsit un telefon la antrenament” sau orice altceva în funcţie de situaţie.

8 IULIE

Salutul

Într-adevăr, e-mailul ar trebui compus cu un obiectiv clar în minte, dar este, de asemenea, şi o conversaţie. Tonul folosit de copil ar trebui să fie cald şi deschis indiferent dacă mesajul este adresat unui superior sau bunicii.

Nu intra direct în subiect. Salută-ţi cititorul şi acordă-i un moment pentru a se pregăti. În cazul rudelor mai în vârstă, pentru profesori, cunoştinţe şi (cândva) contacte profesionale sunt indicate saluturile mai formale precum „Stimat(ă) dna / dl X”, sau „Bună ziua, Y”. În cazul membrilor familiei sau a prietenilor apropiaţi, se pot folosi adresări mai colocviale, precum „Bună, mătuşă Kate!” sau „Salut, Brian!”. Nu uita cui te adresezi şi apoi foloseşte un salut potrivit relaţiei dintre voi. Menţionează întotdeauna numele persoanei respective.

Apoi poţi include o întrebare introductivă sau un comentariu pentru a da mesajului un timbru prietenos şi conversaţional. Chiar dacă îi trimiţi un e-mail profesorului în legătură cu o sarcină sau unui posibil angajator, nu vrei ca destinatarul să creadă că te gândeşti numai la aspectul profesional. Un simplu „Ce mai faci?” sau „Sper să eşti bine şi te bucuri de vacanţa de vară” este binevenit.

Nu uita să spui clar cine eşti. Cel mai bine ar fi ca adresa ta de e-mail să fie suficient de limpede pentru ca cel care citeşte să ştie cine eşti înainte să îţi deschidă mesajul. Dar dacă te adresezi cuiva pe care nu l-ai mai cunoscut sau îi trimiţi un e-mail pentru prima dată, prezintă-te încă de la început cu numele complet. Explică cine eşti, de unde cunoşti persoana respectivă şi de ce o contactezi – „Bună ziua, dna Reed. Sunt Emily Morgan şi o cunosc pe fiica dumneavoastră de la dansuri. Vă scriu pentru a

9 IULIE

vă întreba dacă aţi dori să mă ajutaţi cu…”. Nu pleca de la premisa că acea persoană va şti cine eşti şi de ce îi scrii – şi nu îi lăsa să aştepte să afle până când te semnezi la final.

10
IULIE

Mesajul principal

Înainte să înceapă scrierea propriu-zisă a mesajului, copilul tău ar trebui să îşi organizeze clar gândurile. Sfătuieşte-l să trateze mesajul aşa cum ar trata o temă de la şcoală cu introducere, cuprins şi încheiere – şi legături bine definite între ele. Mesajele luni în care se bat câmpii, se trece la un subiect la altul şi apoi se revine la primul nu numai că sunt enervante, dar nu vor capta atenţia cititorului şi nu vor primi răspunsul dorit.

Dacă ai întrebări la care vrei un răspuns de la cititor sau vrei ca acesta să facă ceva, menţionează acest lucru clar şi concret. Fii direct şi politicos atunci când adresezi întrebări; nu doreşti să creezi confuzie sau să îi laşi impresia cititorului că îi impui să îţi răspundă. Nu îl acapara cu întrebări care să îl ameţească – îţi va trimite e-mailul la categoria „răspunde mai târziu”. Este de preferat să îţi numerotezi întrebările sau să le listezi. Dacă ai de dezbătut mai multe subiecte, pune-le în ordinea priorităţilor şi menţionează-le pe cele mai importante la început. Dacă ai de vorbit despre prea multe lucruri în acelaşi timp, trimite emailuri separate la un interval care să îi permită destinatarului să îţi răspundă.

Separă subiectele diferite în paragrafe diferite şi fii blând cu ochii cititorului lăsând un spaţiu liber între ele. Oricum ecranele luminate afectează privirea, aşa că nu îngreuna lucrurile înşiruind frazele una după altă de la început până la final. Cititorul îţi va mulţumi pentru spaţiul acordat şi cel mai probabil va acorda mai multă atenţie mesajului tău.

Ai grijă să îi acorzi suficient timp la dispoziţie pentru a răspunde. E-mailurile care solicită o reacţie în următoarele zece minute – sau, dimpotrivă, în următoarele zece luni – nu vor avea succes.

Cele mai bune e-mailuri sunt directe, comunică un singur aspect important şi solicită o singură reacţie de răspuns.

10 IULIE

Încheierea

Un e-mail bine realizat are o încheiere pe măsură. Nu te rezuma la accentuarea subiectului şi nu încheia brusc după care să apeşi pe „trimite”. la-ţi la revedere cum se cuvine de la cititorul tău, apoi semnează-te cu numele tău (cu nume şi prenume, dacă nu cunoşti bine persoana respectivă).

La fel ca şi salutul, încheierea trebuie aleasă în funcţie de cât de bine cunoşti persoana căreia i te adresezi – formală sau informală. „Cu stimă,”, „Toate cele bune” sau „Numai bine” sunt exemple de încheieri formale. „Pe curând”, „Ai grijă de tine” sau „Să ai o zi frumoasă” sunt mai colocviale. „Cu drag” sau „Al tău” ar trebui rezervate pentru familie sau pentru câteva persoane speciale – prieteni apropiaţi, persoane iubite – care merită o astfel de atenţie.

Gândeşte-te la această încheiere ca la cireaşa de pe tort – ar trebui să fie plăcută şi memorabilă. Exclamaţiile exagerate pot fi interpretate ca fiind nesincere, iar încheierile prea abrupte pot părea reci. Găseşte o soluţie de mijloc, care să se potrivească cu tonul e-mailului.

11 IULIE

Anexele

Ataşarea unui fişier la e-mail poate da bătăi de cap. Poate încetini sistemul de descărcare al altcuiva, poate dura prea mult pentru a fi vizualizat, poate încărca ecranul destinatarului sau poate ocupa prea mult spaţiu şi, de ce nu, poate virusa. În plus, nu toate fişierele ataşate arată la fel pe toate computerele. Cuvintele pot avea caractere speciale, iar destinatarul poate nu are programul de care este nevoie pentru a le vizualiza. De aceea, astfel de

anexe ar trebui trimise numai atunci când este absolut necesar. Dacă ceea ce ataşezi este un document Word sau PDF, gândeşte-te dacă nu cumva informaţia esenţială nu poate fi scrisă în interiorul mesajului, scutind astfel timpul necesar descărcării şi spaţiul memoriei ocupate. Dacă trebuie să trimiţi un document foarte mare, foloseşte un program de arhivare – serverul nu ţi-l va trimite înapoi, iar destinatarului nu îi va lua atât de mult timp să îl descarce.

Dacă trimiţi fotografii, asigură-te mai întâi că destinatarul doreşte să le vadă. Nu preferă cumva să i le pui pe un CD sau să le scoţi pe hârtie fotografică? Dacă trimiţi mai multe e-mailuri la rând cu astfel de anexe, anunţă-l pe destinatar încă de la primul mesaj că va primi un număr X de e-mailuri, cu un număr Y de fotografii. Aşa nu vor fi puşi în situaţia de a se întreba dacă au primit tot. Dacă este nevoie să trimiţi mai mult de şase e-mailuri pentru a transmite toată informaţia, încearcă să găseşti o altă metodă; nu este de dorit să blochezi căsuţa poştală a celorlalţi.

Atunci când primeşti ceva ataşat la un e-mail, ai mare grijă înainte de a deschide ceva ce nu aşteptai, ceva ce ai primit de la oameni pe care nu îi cunoşti sau mesaje care îţi sunt trimise mai departe. Protejează-te cu ajutorul programelor de antiviruşi pe care le poţi instala pe calculator.

12IULIE

Cere voie înainte de a împărtăşi un e-mail

Să nu crezi niciodată că este poţi redirecţiona un e-mail fără să ceri permisiunea persoanei care l-a trimis. Ceea ce ţie ţi se pare banal pentru altcineva poate fi un punct sensibil şi personal. Cu excepţia cazului în care persoana respectivă nu a adăugat şi alţi destinatari (la CC – courtesy copy), tu eşti singurul căruia i-a încredinţat mesajul.

Odată ce ai primit permisiunea, poţi trimite mesajul mai departe, dar trebuie să îl pregăteşti pentru următorul destinatar. Şterge spaţiile goale şi informaţiile inutile – şi comentariile celorlalţi – care nu sunt relevante pentru noul destinatar. Întotdeauna este bine să introduci un salut personal şi un mesaj în care să explici de ce ai trimis acel e-mail – nu presupune că persoana respectivă ştie deja de ce l-a primit şi de ce conţinutul este important pentru aceasta. Mesajele trimise mai departe fără explicaţii pot fi enervante şi pot crea confuzie, fiind în acelaşi timp reci şi impersonale.

Pe de altă parte, deşi ar trebui să ceri întotdeauna permisiunea înainte de a redirecţiona un e-mail, nu înseamnă că ceilalţi vor face acelaşi lucru cu tine.

Dacă transmiţi un mesaj personal, mai întâi gândeşte-te bine dacă se cuvine să îl trimiţi prin e-mail (poate o conversaţie faţă în faţă este mai indicată). Dacă te hotărăşti să trimiţi e-mailul, specifică foarte clar că mesajul este personal şi nu vrei să fie citit şi de alte persoane.

13IULIE

Limitează numărul de mesaje

Foarte multe persoane îşi păstrează mesajele în dosarul de primire al e-mailului. Acolo primesc cele mai multe e-mailuri de la familie şi prieteni, dar şi de la bancă sau doctor. Drept urmare, oamenii au devenit mult mai protectori cu acest dosar, pe care nu îl vor invadat de tot felul de mesaje nedorite. De aceea se vor gândi de două ori înainte de a se abona la un newsletter electronic sau la diverse oferte promoţionale.

Înainte de a trimite sau de a da mai departe un e-mail, copilul ar trebui să îşi pună următoarele întrebări: „Are ceva de câştigat persoana respectivă de pe urma acelui mesaj? Este informaţia

interesantă, amuzantă sau importantă pentru ea?” Nu ar trebui să trimită e-mailuri exagerat de lungi cuiva care poate nu vrea să le primească. O metodă bună de a-ţi da seama ce fel de mesaje doreşte persoana respectivă să primească este să vezi ce fel de e-mailuri îţi trimite – sunt lungi şi neinteresante sau scurte şi la obiect?

Deşi poate foarte bine să poarte discuţii lungi cu cineva prin e-mail, copilul ar trebui mai întâi să se gândească căruia dintre prietenii săi i-ar plăcea acest lucru – şi cine ar prefera să comunice prin e-mail cât mai puţin.

Ajută-i pe ceilalţi să îşi păstreze mesajele în ordine, încercând să nu le trimiţi un număr mare de e-mailuri la rând – şi nu trimite niciodată spamuri. Poţi evita acest lucru dacă nu deschizi e-mailuri anonime sau care au un titlu ciudat, iar atunci când le primeşti, anunţă-l pe furnizorul serviciului de e-mail. Nu răspunde niciodată la spamuri – nici măcar pentru a cere să fii eliminat de pe lista de destinatari. Nu vei face decât să îi confirmi celui care le trimite că ai contul activ şi astfel vei primi şi mai multe astfel de mesaje.

14IULIE

Răspunde

Pentru a fi eficient, e-mailul presupune să îi acorzi un anumit grad de atenţie. Copilul ar trebui să facă tot ce îi stă în putinţă pentru a răspunde la fiecare e-mail personal pe care îl primeşte (adică orice nu este spam, care nu necesită un răspuns sau redirecţionare către alte persoane).

Dacă nu obişnuieşte să îşi verifice e-mailul decât o dată pe săptămână, copilul ar trebui să le comunice acest lucru prietenilor săi pentru a-i nu-i lăsa să aştepte. De asemenea, aceştia nu se vor mai întreba dacă a primit mesajul sau s-a pierdut în neant. (Dacă nu îşi poate lua angajamentul să verifice nici măcar la un oarecare interval şi să răspundă mesajelor, poate că încă nu este pregătit pentru e-mail.) Dacă familia pleacă în vacanţă sau copilul se duce într-o excursie mai lungă şi ştie că nu va putea să îşi verifice căsuţa poştală, ar trebui să seteze notificarea automată care îi anunţă pe ceilalţi că este plecat şi data la care se va întoarce.

Un alt sfat util: dacă îşi păstrează căsuţa poştală în ordine, le va pe putea răspunde celorlalţi într-un timp mai scurt. Ar trebui să şteargă toate mesajele care nu necesită un răspuns. Poate crea dosare separate pentru depozitarea mesajelor la care doreşte să răspundă mai târziu sau pe care doreşte să le recitească. Dacă citeşte un e-mail important, dar nu are timp să ofere un răspuns pe măsură, îi poate trimite un mesaj scurt expeditorului în care să îl anunţe că a primit e-mailul şi că îi va răspunde în curând.

O astfel de atenţie îl va ajuta pe copilul tău să se descurce mai bine atunci când va merge la facultate, iar e-mailul va deveni

15
IULIE

principala formă de comunicare cu profesorii şi alţi studenţi sau atunci când va avea prima slujbă, unde fără îndoială i se va cere să folosească e-mailul.

16
IULIE

Gramatica bună nu dă greş

Fie că este vorba despre un bilet scris de mână, de o temă sau de un e-mail, gramatica are aceleaşi reguli care trebuie respectate. Iată câteva sfaturi pe care i le poţi oferi copilului tău pentru a trimite e-mailuri pe care ceilalţi le vor citi cu plăcere:

• Ai grijă să nu cazi în capcana abrevierilor pe care le poţi vedea în mesajele text sau on-line şi nu folosi elemente de jargon.

• Nu scrie numai cu litere mari. E CA ŞI CUM AI ŢIPA!

• Foloseşte semnul exclamării cu moderaţie. Acesta este eficient numai atunci când trebuie să schimbi tonul folosit în restul mesajului. Dacă îl foloseşti tot timpul, oamenii nu vor mai şti când eşti cu adevărat entuziasmat! Sau când pur şi simplu nu ai grijă la punctuaţie! Şi niciodată nu este nevoie să foloseşti mai mult de unul!! Ia ca exemplu frazele de mai sus şi vei vedea de ce nu este bine să exagerezi. Poate fi iritant pentru cititor.

• Utilizarea emoticonurilor trebuie, de asemenea, făcută cu măsură. Deşi poţi folosi o astfel de imagine într-un mesaj către un prieten, acestea nu îşi au locul atunci când trimiţi un e-mail în mediul profesional. Învaţă să fii discret.

• Foloseşte cum ştii mai bine normele de redactare şi gramatică. Unii oameni sunt enervaţi de greşeli şi riscă să nu înţeleagă mesajul tău. Este, de asemenea, un exerciţiu bun prin care poţi învăţa să scrii corect. (Dacă fiul sau fiica ta face greşeli de scriere, prezintă-i opţiunea de corectare a scrierii.)

• Organizează-ţi gândurile într-un mod clar. E-mailurile lungi, care trec de la un subiect la altul, nu numai că sunt enervante, dar nici nu captează atenţia cititorului.

• Verifică e-mailurile de două ori. Înainte de a le trimite, ai grijă să reciteşti conţinutul pentru a corecta eventualele greşeli de scriere sau de gramatică.

16 IULIE

Stăpâneşte-ţi emoţiile

Nu ar trebui să trimitem e-mailuri atunci când suntem nervoşi sau frustraţi. Odată ce a fost trimis, nu mai poţi face nimic şi – cel mai probabil – vei regreta, dacă nu imediat, câteva zile mai târziu. Mesajul nu poate fi şters; el rămâne on-line şi este trimis la destinatar pentru a fi arhivat sau trimis mai departe.

Dacă primeşti un e-mail care presupune un răspuns încărcat emoţional, încearcă să te linişteşti înainte de a răspunde – închide e-mailul, mergi la o plimbare, ia o gustare, uită-te la un film, fă orice te-ar putea face să ai capul pe umeri.

Când răspunzi la e-mail, nu îl ataca pe expeditor şi adu-ţi aminte că e-mailurile pot fi foarte uşor interpretate greşit. E posibil ca un comentariu care ţie îţi pare răutăcios şi rece să fi fost redactat la repezeală sau într-un mediu perturbator. Fii blând cu expeditorul şi nu trage concluzii pripite. Când nu ştii sigur care este semnificaţia vreunui comentariu, este mai bine să ceri lămuriri. Poţi să îi scrii: „Îmi cer scuze, dar nu sunt sigur ce ai vrut să spui prin... Poţi să îmi dai mai multe detalii?” Nu lăsa să treacă prea mult timp fără a clarifica lucrurile. Găseşte o balanţă între a răspunde impulsiv şi a lăsa sentimentele neplăcute să se aşeze.

Înainte de a trimite un e-mail, gândeşte-te la ce vrei să spui şi la consecinţele pe care le poate avea mesajul – va înrăutăţi situaţia sau o va rezolva? Merită să creezi tensiuni în relaţia cu cineva pe care va trebui să îl vezi în fiecare săptămână doar pentru a-ţi spune punctul de vedere? O soluţie mai bună şi mai rapidă de a cădea la pace este să transformi comunicarea deficitară prin e-

mail într-o conversaţie faţă în faţă cu persoana respectivă.

17 IULIE

Folosirea opţiunii „cc

Pentru a-l ajuta pe copil să înţeleagă cum funcţionează opţiunea „cc” (şi „bcc”) a e-mailului, poţi începe cu o mică lecţie de istorie despre semnificaţia acestor litere – carbon copy (copie la indigo) şi blind carbon copy (copie nevăzută la indigo). Notă: Chiar dacă la început copilul nu va folosi aceste funcţii, dacă va şti când să le folosească – şi pentru ce – îi va fi de folos în facultate sau când se va angaja. Înainte de procesarea electronică a cuvintelor, o bucată mică de hârtie indigo se introducea între două sau mai multe coli pentru a transmite mesajul de pe una pe alta fie că era vorba de scris de mână sau la maşina de scris. Cu alte cuvinte, este un sistem învechit de copiere.

În zilele noastre, atunci când vine vorba de e-mail, de „copierea la indigo” sau de „cc”, se referă la faptul că cineva este pur şi simplu inclus în conversaţia dintre două persoane sau dintre un grup de oameni. (Te poţi gândi la „cc” şi ca la o copie de curtoazie, întrucât indigoul aparţine trecutului). Dacă eşti trecut la „cc”, informaţia transmisă îţi parvine şi ţie, chiar dacă nu eşti destinatarul principal (care este menţionat la secţiunea „către”).

Dacă te adresezi uneia sau mai multor persoane trecute la „cc”, menţionează foarte clar în mesaj cine este cel care va oferi un răspuns. Numeşte persoana căreia îi este adresat în primul rând mesajul şi apoi pune la „cc” şi adresele celorlalţi care trebuie implicaţi. Astfel, fiecare va şti ce rol are în conversaţie. Nu presupune că ceilalţi vor şti automat cum să reacţioneze, spune-le tu cât mai clar.

Dacă eşti trecut la „cc” într-un e-mail pentru altcineva şi este clar motivul pentru care ai fost inclus, în funcţie de împrejurări, este posibil să nu fie nevoie să răspunzi. Dacă în e-mail ţi se cere să răspunzi într-un fel sau altul, gândeşte-te cine trebuie să citească răspunsul tău: dacă nu îi vizează pe toţi, nu folosi opţiunea „către toţi”; pur şi simplu răspunde celor care trebuie să ştie despre ce este vorba.

Foloseşte funcţia „cc” cu măsură şi judecată. Înainte de a include o a treia persoană într-o conversaţie, întreabă-te dacă acea persoană chiar trebuie să ia parte la această conversaţie. Vor

beneficia toţi cei implicaţi de pe urma includerii ei? Atunci când oamenii sunt implicaţi fără a fi nevoie, se creează confuzie şi, în plus, se încalcă intimitatea celor direct implicaţi în conversaţie.

19
IULIE

Folosirea opţiunii „bcc

Funcţia „bcc”, care vine de la blind carbon copy, este o altă cale prin care mai multe persoane pot fi incluse într-un e-mail. Atunci când treci pe cineva la rubrica „bcc”, îi trimiţi o copie a mesajului, dar toţi cei cărora le este adresat emailul rămân în anonimat. Această opţiune te ajută să îţi păstrezi intimitatea – întrucât nu toată lumea doreşte ca adresa lor de e-mail să circule pe la oameni pe care nu îi cunosc – iar e-mailul va arăta curat; nu vei avea o listă lungă de destinatari la final.

Dacă trimiţi un e-mail folosind funcţie „bcc”, fii transparent şi nu lăsa loc de confuzii, spunându-le cititorilor că este un e-mail de grup. Poţi începe mesajul cu „Salutare, tuturor” sau „Salut, prieteni”. Nu uitaţi, comunicarea cât mai clară este cheia.

Nu folosi niciodată funcţia „bcc” pentru a include în secret o a treia persoană într-o conversaţie personală sau intimă cu cineva. Aşa cum se întâmplă de obicei, cel mai probabil persoana căreia îi scrii va afla că discuţia voastră nu a fost confidenţială şi va simţi că încrederea i-a fost trădată.

Exerciţiu

Pentru a-l ajuta pe copilul tău să înţeleagă cum funcţionează opţiunile „cc” şi „bcc”, deschide o fereastră cu un e-mail gol, arată-i unde este fiecare rubrică şi lasă-l să exerseze introducând adresele de e-mail ale membrilor familiei. Apoi trimite-i două e-mailuri separate în care l-ai menţionat la „cc” şi apoi la „bcc”. Pune-l să verifice ambele e-mailuri şi să îţi spună care este diferenţa.

19 IULIE

Folosirea opţiunii „către toţi

Să ştii diferenţa dintre „răspunde” şi „răspunde către toţi” este pentru e-mail ceea ce sunt lumina verde sau lumina roşie pentru şofat – dacă le confuzi, sunt mari şanse să creezi probleme.

Semnificaţia acestei funcţii este clară: „răspunde” îţi trimite răspunsul numai către expeditorul mesajului, iar „răspunde către toţi” îl trimite tuturor celor incluşi în conversaţie, atât expeditorului, cât şi celor din „cc”.

Aşa cum trebuie să ai foarte mare grijă atunci când foloseşti opţiunea „cc”, tot la fel trebuie să te comporţi şi cu funcţia „răspunde către toţi”. Nu trebuie folosită prea mult. Dacă trimiţi mesajul tuturor, ai grijă ca acesta să fie relevant pentru toată lumea. Nu folosi opţiunea doar pentru a avea mai multe comentarii, pentru a-l corecta sau confrunta pe expeditor sau pentru a părea mai important în ochii celor cărora te adresezi. Oricare dintre situaţiile de mai sus pot fi urmate de răspunsuri aprinse, sentimente rănite sau nicio rezolvare – şi toate se petrec dincolo de ecranul computerului, unde fiecare dintre cei implicaţi are mărturia scrisă a celuilalt şi se poate folosi de fiecare detaliu.

Atunci când nu ştii cum să procedezi, răspunde pur şi simplu expeditorului. Nu seta opţiunea automată de trimitere către toţi. Dacă răspunsul tău este valabil numai pentru o parte dintre cei care îl primesc, atunci trimite-l numai lor. Nu invada căsuţa poştală a altora cu mesaje inutile.

20 IULIE

Schimbarea adresei de e-mail

Deşi este firesc ca un copil să îşi folosească imaginaţia pentru a crea un profil de Facebook sau pentru a alege o imagine de fundal pentru telefon, adresa de e-mail ar trebui să fie cât mai clară – destul de personalizată, dar nu în mod exagerat.

Copilul va dori să aleagă o adresă de e-mail care îndeplineşte două criterii: ceilalţi o vor putea identifica şi va dori să o poată păstra vreme de mai mulţi ani. Asta înseamnă că indiciile numerice ale vârstei sau preferinţele temporare – anul naşterii, sportul preferat, culoare sau animal – ar trebui excluse. Poate alege o îmbinare între prenume şi numele de familie.

Copiii sunt tentaţi să îşi modifice în mod frecvent fotografiile de la profilul de Facebook sau statusurile de la mesageria instant, dar o adresă de e-mail mereu în schimbare nu le va fi de niciun folos. Mesajele se vor pierde, iar prietenii şi familia nu vor şti care dintre adrese este cea corectă. Dacă totuşi copilul îşi schimbă adresa de e-mail, ajută-l să transfere toate persoanele de contact de pe vechea adresă pe cea nouă (cele mai multe servere de e-mail permit acest lucru), astfel încât trecerea să fie mai uşoară.

Este bine să ai doar un cont de e-mail activ. Astfel ceilalţi nu vor fi derutaţi, neştiind ce adresă să folosească, iar copilul îşi va putea gestiona căsuţa poştală mai uşor. (Notă: acest lucru nu se mai aplică în momentul în care copilul primeşte o adresă de e-mail de la locul de muncă; atunci va dori să aibă conturi separate pentru viaţa profesională şi cea personală.)

21 IULIE

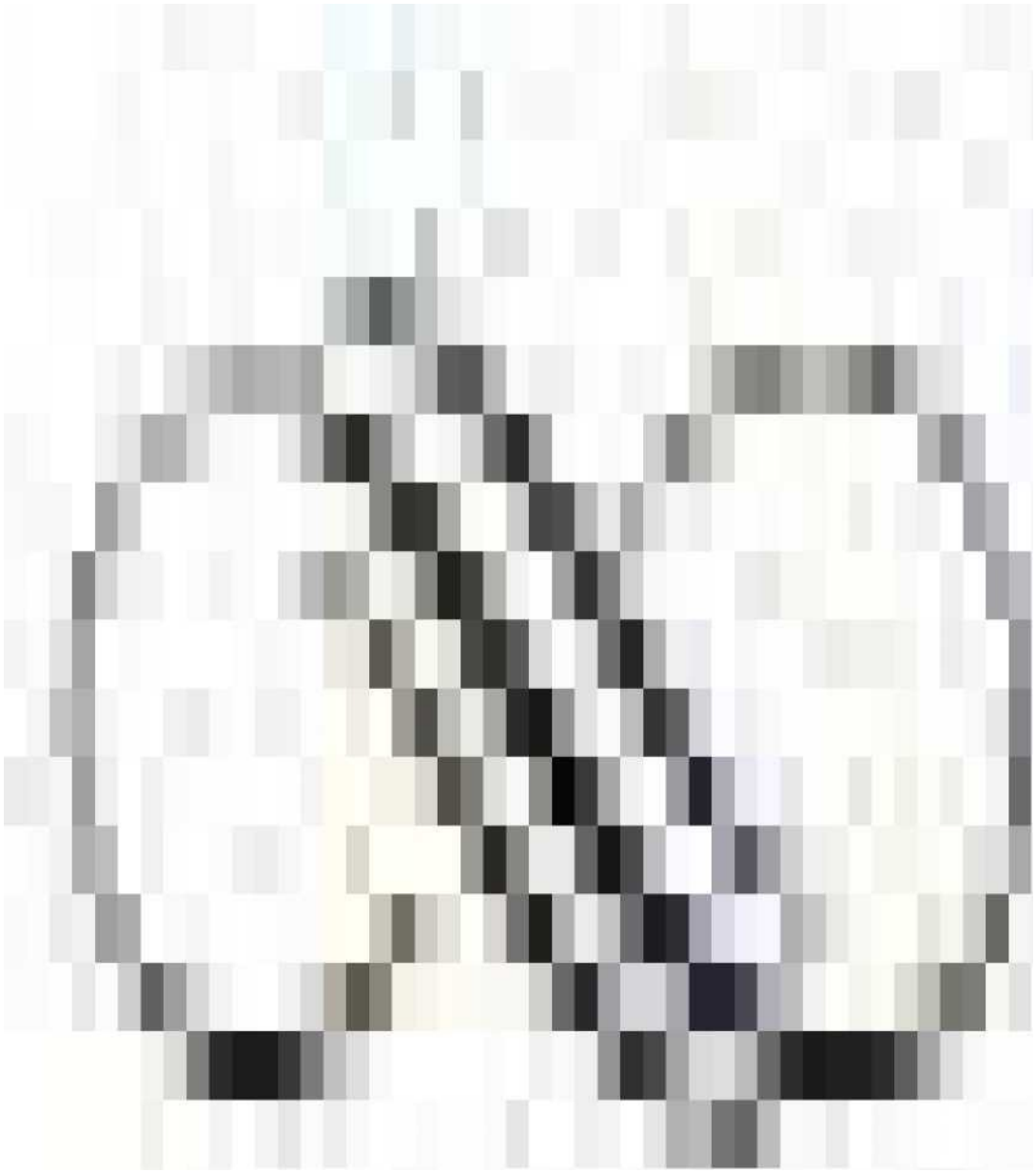
Transmitem mulţumiri prin e-mail sau printr-o scrisoare scrisă de mână?

Întrucât copiii pot la fel bine să trimită un e-mail aşa cum pot să scrie de mână o scrisoare, este posibil să dorească să transmită mulţumirile electronic. Deşi este mai bine decât a nu mulţumi deloc, varianta scrisă de mână este calea cea mai potrivită pentru a exprima ce simţi.

Mesajele de mulţumire sunt menite să cuprindă un pic din personalitatea celui care le trimite, nu numai prin cuvintele alese, ci şi prin hârtia folosită şi caligrafie. De cele mai multe ori, astfel de bilete sunt păstrate şi recitite. Pot fi lipite pe un panou de amintiri sau pe frigider. Se poate proceda în acelaşi mod şi cu un e-mail? Cel mai probabil nu.

Unele lucruri nu se demodează niciodată. Aminteşte-i copilului că mesajele personalizate fac parte dintre acestea.

Vacanţa



Se presupune că vacanţa este un timp pentru relaxare şi încărcare a bateriilor – şi de creare a amintirilor – şi chiar aşa poate fi dacă membrii familiei îşi unesc eforturile. Este nevoie de creativitate şi organizare, pentru că în vacanţă nu veţi mai avea parte de aceeaşi rutină de acasă. Dar cum veţi fi scăpaţi de o mare parte din responsabilităţile zilnice, scopul familiei ar trebui să fie de a găsi noi metode de a vă arăta grija unul faţă altul, dar şi pentru noile persoane pe care le cunoaşteţi.

22IULIE

Călătoria cu avionul

Atunci când membrii unei familii locuiesc la mare distanţă unii faţă de alţii, călătoria cu avionul devine o necesitate, pentru a păstra legătura între copii şi bunici, mătuşi, unchi, verişori. Orice fel de călătorie cu un copil mic poate fi o provocare, dar zborul cu avionul este deosebit.

În primul rând, avionul este un mijloc de transport public. Spre deosebire de maşina familiei, unde numai tu eşti cel care suportă agitaţia copilului, într-un avion aceasta poate afecta toţi călătorii. Înainte de a vă lua zborul, pregăteşte-l pe copil pentru călătorie.

Spune-i că spaţiul din avion este limitat. Locul lui poate părea înghesuit şi spre deosebire de maşină, nu îşi va putea alege ce loc doreşte. Unele companii aeriene permit copiilor să împartă locul cu unul dintre părinţi, dar întreaga experienţă va fi una mult mai plăcută pentru toată lumea dacă cel mic va avea locul lui.

Dacă se poate, alege un loc între copil şi un alt pasager. Cu toate că tu ai devenit imun la pălăvrăgeala celui mic, poate că ceilalţi pasageri nu vor să socializeze cu acesta. Se cuvine să aibă o scurtă conversaţie, dar copilul nu trebuie să creadă că persoana de lângă el este datoare să-l amuze. Ai grijă să vorbească încet

pentru ca ceilalţi pasageri să poată dormi sau pur şi simplu să aibă un zbor liniştit.

Nu te baza numai pe mâncare pentru a-ţi ţine copilul ocupat. Guma de mestecat, bomboanele (sau un biberon în cazul bebeluşilor) sunt o soluţie bună mai ales în timpul decolării şi al aterizării, dar i se poate face rău dacă va mânca prea mult.

În cazul în care copilul are nevoie de un scaun pentru maşină în avion, asigură-te că îl poţi folosi pe cel pe care îl ai, pentru ca zborul să nu fie întârziat în timp ce un steward caută unul adecvat.

Exerciţiu

Împachetează o mică sacoşă cu surprize pentru copil cu ocazia viitoarei călătorii cu avionul. Poţi să pui în ea carioci, o carte mică, un joc pentru călătorie, hârtie colorată sau abţibilduri. În timpul zborului nu le scoate pe toate odată, ci pe rând.

23 IULIE

Călătoria cu trenul

Avioanele sunt cele mai rapide, autocarele cele mai ieftine, dar trenurile sunt cele mai distractive. Fiecare copil ar trebui să se bucure de libertatea pe care ţi-o dă o călătorie cu trenul. Spaţiul este generos, este loc pentru a-ţi întinde picioarele, iar vorbitul pe un ton normal nu va deranja pe nimeni. De obicei, există şi un vagon-restaurant (multe familii preferă să stea într-un asemenea vagon pe durata călătoriei, întrucât mesele le permit copiilor să se joace, să deseneze şi aşa mai departe). Nu există teama de înălţime, urechile copilului nu vor avea de suferit din pricina presiunii atmosferice şi poate admira peisajele. În funcţie de durata călătoriei, poate chiar să se întindă şi să doarmă.

Deşi aceleaşi reguli se aplică oricărui mijloc de transport public – copiii nu ar trebui să îi deranjeze pe ceilalţi pasageri – în general, călătoria cu trenul le dă copiilor o libertate mai mare.

24 IULIE

Bacşişul în vacanţă

Când copilul te vede că dai bacşiş, învaţă o parte esenţială în exprimarea consideraţiei pentru cei care ne furnizează servicii. Iată câteva sfaturi despre cum să dai bacşiş la aeroport sau la hotel, lucruri pe care ar trebui să le explici copilului.

• Taxi: 10-15% din valoarea totală.

• Portarul de la hotel: 10-15 lei.

• Persoana care duce bagajele: 10-15 lei (dacă sunt mai multe genţi, 20 de lei)

• Room-service: 15% din valoarea totală.

• Camerista: 5-10 lei pe zi (15 lei dacă sunt două persoane în cameră).

• Persoana care îţi aduce obiecte solicitate (de exemplu, un fier de călcat): 5-10 lei.

• Restaurant: 10% din valoarea totală.

Exerciţiu:

Ia un teanc mai mare de bancnote de un leu atunci când călătoreşti. Pentru a putea participa şi copilul, lasă-l să ţină o parte din ele în buzunar sau într-o gentuţă. Cere-i suma de care

ai nevoie atunci când trebuie să oferi un bacşiş.

25 IULIE

Fii atent cu ceilalţi la hotel

Dacă un copil are norocul de a-şi petrece noaptea la hotel, ar trebui să vadă această ocazie ca pe un privilegiu şi nu ca pe o eliberare de orice răspundere. O astfel de experienţă trăită alături de părinţi îl va ajuta să fie atent cu ceilalţi în perioada adolescenţei, când va merge cu prietenii în excursii sau în turnee sportive.

Copilul nu trebuie să uite faptul că sunt şi alte persoane în clădire, chiar dacă nu le întâlneşte. Sunt oameni care vor se retrag în camera lor pentru a se odihni şi care pot fi deranjaţi de nepăsarea celorlalţi. După ora 22:00, copilul trebuie să ştie că în spatele fiecărei uşi se poate afla o persoană care vrea linişte. Ar trebui să nu facă niciun fel de zgomot. Iată cum poate copilul să fie un bun vecin de hotel:

• Să nu alerge şi să nu vorbească tare pe coridor.

• După 22:00, să evite să vorbească pe coridor.

• Să păstreze liniştea în cameră – inclusiv să menţină sonorul scăzut la televizor. Camera de hotel nu este izolată fonic.

Copilul trebuie să îi respecte pe ceilalţi clienţi ai hotelului, dar şi pe membrii familiei sale. La hotel trebuie să fie şi mai atent cu ei decât este acasă!

Ar trebui să îşi ţină lucrurile în ordine. Nimic nu micşorează o cameră de hotel

> > >

— şi aşa destul de mică – mai mult decât hainele, cărţile şi jucăriile copilului împrăştiate pe podea. Arată-i ce sertar poate folosi.

Chiar dacă există un serviciu de curăţenie, copilul nu trebuie să fie dezordonat doar pentru că va veni cineva care să strângă după el. Nu trebuie să lase şampon sau şerveţele pe podeaua din baie sau pastă de dinţi în chiuvetă şi nici să stropească podeaua cu apă fără să şteargă ulterior.

Strânge totul atunci când vine vremea de plecare. După zeci de kilometri parcurşi, şoferului nu îi va păsa dacă este anunţat că perna preferată a copilului a rămas la hotel. Nu îţi lăsa copilul să se facă dispărut atunci când este vremea să împachetaţi. Chiar şi cei mai mici copii pot ajuta.

Exerciţiu

Arată-i copilului cum să dea bacşiş cameristei când plecaţi de la hotel. Învaţă-l pe copil să îi respecte pe cei care ne oferă diverse servicii, explicându-i că şi tu faci acest lucru; o sumă modică pentru fiecare noapte este un mod politicos de a spune mulţumesc.

26 IULIE

În maşina familiei

Maşina familiei este locul în care ne putem demonstra bunele maniere. Copiii trebuie să se comporte bine în maşină. Cei care se ciondănesc pe bancheta din spate dau dovadă de lipsă de respect unul faţă de celălalt şi îl distrag pe şofer. Iată câteva sfaturi pentru cum să te comporţi în maşină astfel încât să nu fie nevoie de o regulă drastică precum: „Niciun copil nu se va mai uita, nu va mai atinge şi nu va mai vorbi cu un alt copil în această

maşină vreodată!”

Copilul ar trebui:

• Să îşi pună imediat centura de siguranţă.

• Să respecte preferinţele celorlalţi şi să lase de la el în ceea ce priveşte temperatura, ferestrele, postul de radio şi locul unde va sta.

• Să păstreze curăţenia în maşină.

• Să nu îşi întindă mâinile şi picioarele în spaţiul celorlalţi.

• Să stea cu rândul pe locul cel mai puţin dorit.

• Să te anunţe imediat în cazul în care a uitat ceva.

Exerciţiu

Pentru a evita întrebarea sâcâitoare „Mai avem mult?”, spune-i copilului cât va dura călătoria şi că îl vei anunţa când a trecut jumătate din timp. Dacă este suficient de mare, arată-i o hartă, indică-i punctul de plecare şi destinaţia şi pune-l să marcheze traseul cu o cariocă. Lasă-l să consulte harta pe parcursul călătoriei.

27 IULIE

Când copilul tău este oaspete într-o maşină

Când copilul se află în maşina altcuiva, este în poziţia de oaspete. Îşi poate arăta recunoştinţa (şi astfel să îşi mărească şansele de a

fi din nou primit în maşină) dacă:

• Îi salută pe toţi atunci când intră în maşină. „Bună ziua, doamna Smith. Bună, Tommy.”

• Stă acolo unde i se cere. (Poate solicita un alt loc dacă are rău de maşină; e mai bine pentru toţi!)

• Se alătură conversaţiei, păstrând vocea joasă şi vorbind despre lucruri optimiste.

• Mulţumeşte atunci când i se dă o gustare.

• Îşi ia toate lucrurile atunci când se dă jos.

• Îi mulţumeşte şoferului pentru drum. (Şi mai bine dacă i se adresează pe nume!)

• Închide uşa şi merge pe lângă maşină că să poată fi văzut îndepărtându-se.

Exerciţiu

Sugerează activităţi care i-ar putea face plăcere cât timp este în maşină. Împreună cu prietenii poate face o listă de omonime (cuvinte care se pronunţă la fel, dar au înţeles diferit, precum laţi / l-aţi şi car / c-ar.) Sau se pot lua la întrecere pentru a găsi fiecare literă a alfabetului pe panouri publicitare sau indicatoare.

28 IULIE

La plajă

Unii oameni au norocul de a deţine o casă de vară pe o plajă

privată, dar cei mai mulţi dintre noi trebuie să mergem împreună cu ceilalţi pe plajele publice aglomerate şi să îi ajutăm pe copii să se adapteze prezenţei celorlalţi.

Alege un loc pe plajă unde familia să-şi ţină genţile, jucăriile, scaunele şi păturile la un loc. Dacă ai copiii foarte mici care vor alerga întruna de la apă la castelul de nisip, alege un loc aproape de apă. Spune-i copilului să nu alerge prin nisip şi să nu fluture prosopul în vânt – nisipul care se scutură înţeapă şi se va lipi de crema de protecţie solară a persoanelor din jur; de asemenea, pe cei din apropiere îi pot deranja stropii reci care se scurg de pe costumul de baie al copilului care tocmai iese din apă.

Cel mic trebuie să se joace cu propriile jucării. Nu ar trebui să le împrumute pe ale altora – şi nici să ofere cu generozitate lopăţica lui vreunui străin. Dacă se împrieteneşte cu vreun copil din apropiere, poate împărţi lucrurile. Ţine toate jucăriile la un loc şi ai grijă că returnează orice obiect a folosit care nu este al lui. Nu lăsa standardele joase ale altora să creeze un precedent pentru familia ta. Este foarte posibil să găseşti ambalaje de bomboane şi pahare goale – dovadă a neglijenţei celorlalţi. Aruncă toate gunoaiele tale (şi pe ale altora, dacă ai un spirit civic pronunţat) şi lasă locul mai curat decât atunci când ai ajuns.

Respectă sfaturile referitoare la costumele de baie. Pentru copii, asta înseamnă, în primul rând, că trebuie să le poarte. Chiar dacă tu consideri că ar trebui să laşi copilul să se bucure total de căldura soarelui, ceilalţi de pe plajă nu vor fi la fel de încântaţi să vadă copii alergând prin jur în pielea goală.

Dacă vrea să asculte muzică, ar trebui să păstreze un volum decent, astfel încât numai familia voastră să o poată auzi. Dacă vecinii ar fi vrut un DJ, s-ar fi dus într-un club. Acelaşi lucru este valabil şi pentru conversaţie. Sigur că în timpul zilei, forfota va fi mai mare pe plajă. După-amiază târziu şi seara trebuie să fie mai atent şi să îi respecte pe cei mai în vârstă care vor să aibă linişte.

Exerciţiu

Jucaţi-vă în nisip. Puteţi săpa gropi sau crea o pistă de bowling pentru o minge de plajă. Sau creaţi-vă propriul joc. Invitaţi-i pe copiii care se adună să privească să ia parte la joc.

29 IULIE

Pe vapor

Să fii oaspete pe ambarcaţiunea cuiva nu e ca şi cum ai vizita o casă pe plajă. Spaţiul este mult mai mic şi există şi pericole dacă nu se iau măsuri de siguranţă. Întrucât unei persoane care se află pentru prima dată pe un vapor îi este greu să anticipeze situaţiile care pot apărea, oaspetele ar trebui să se supună imediat indicaţiilor date de căpitan, fără să pună întrebări.

Atunci când copilul pleacă cu o barcă, ai grijă să ia cu el numai hainele necesare şi nimic în plus. Adică o bluză, pantofi comozi, propriul prosop şi un costum de baie.

Când ajunge în port trebuie să se îmbarce după căpitan şi să nu încerce să se dea jos din nou fără permisiune. Nu trebuie să urce niciodată la bord când toată lumea este jos. Cât timp ambarcaţiunea se află în mişcare, ar trebui să stea aşezat (asta dacă nu cumva are norocul să se afle pe un iaht) şi să evite să blocheze vederea celui de la cârmă.

Poate fi de ajutor supraveghindu-i pe membrii grupului care practică sporturi nautice. Dacă el este cel desemnat pentru a semnala prezenţa vreunui schior nautic, atunci trebuie să îşi ia responsabilitatea foarte în serios.

Copilul nu ar trebui să ceară să fie lăsat mai mult decât ceilalţi să facă sport nautic şi nici nu ar trebui să sugereze activităţi dacă nu i se cere acest lucru.

Nu este obligat să facă nimic din ce i s-ar putea părea periculos

pentru el doar pentru că celorlalţi li se pare distractiv. Dacă nu se simte în largul său să facă o anumită activitate, ar trebui să spună pur şi simplu că nu este pasionat de scufundări sau de săritul cu frânghia. La finalul excursiei, trebuie să îi mulţumească gazdei pentru invitaţie.

30 IULIE

În tabără: gândeşte-te la ceilalţi

Copilul nu trebuie să fie cercetaş pentru a se comporta cum trebuie într-o tabără. Desigur, unele reguli ale etichetei nu se aplică atunci când eşti în inima naturii. Are ceva dacă verşi ceva în timp ce mănânci? Nu, nu are. Mâncatul cu mâna e permis? Simte-te liber! Sunt nişte „tacâmuri” excelente pentru mâncarea de tabără.

Atunci când se află în tabără, copilul ar trebui să îşi imagineze că este oaspetele naturii. Trebuie să trateze cu foarte mare atenţie copacii, râurile şi plaja, să nu facă stricăciuni în natură şi să nu lase nicio urmă a vizitei atunci când pleacă.

Învaţă-l pe copilul tău să dea dovadă de respect pentru ceilalţi atunci când merge în tabără:

• Să înţeleagă că materialul corturilor este foarte subţire. În timpul nopţii, chiar şi şoaptele pot fi auzite. Respectă programul de linişte stabilit.

• Să păstreze curăţenia. Toate gunoaiele trebuie aruncate în spaţii special amenajate, iar mâncarea trebuie depozitată în locuri unde animalele nu pot ajunge. Pentru cei care merg în tabără în zone cu urşi, aceasta este o chestiune de siguranţă.

• Să-i salute pe vecini, dar să nu creadă că au venit în parc pentru a petrece timp cu el. În cazul în care copilul leagă

prietenii cu alţi copii, asigură-te că acordă familiilor respective şi timp pentru ei.

• Să lase locul de tabără în aceeaşi stare în care l-a găsit.

Exerciţiu

Ia nişte saci de dormit şi ceva de ronţăit şi petreceţi o noapte sub stele într-o „tabără” acasă. Aminteşte-le copiilor să vorbească încet pentru a nu-i deranja pe vecini. Dimineaţa, fiecare trebuie să ajute la curăţenie.

31 IULIE

În tabără: politeţea faţă de familie

Atunci când mergeţi în tabără, copilul poate da dovadă de respect şi pentru membrii propriei familii:

• Poate căuta metode prin care să se bucure de timpul petrecut în familie. Dacă toată lumea vrea să facă o drumeţie, nu ar trebui să insiste să meargă la pescuit.

• Ajutând la pregătiri. Mersul cu cortul este distractiv, dar numai dacă sarcinile sunt împărţite cu toată lumea.

• Păstrând curăţenia. În tabără nu va avea loc să îşi împrăştie peste tot lucrurile.

• Lăsând iPodul acasă.

• N-ar trebui să scormonească în focul de tabără până când fumul şi scânteile nu se sting.

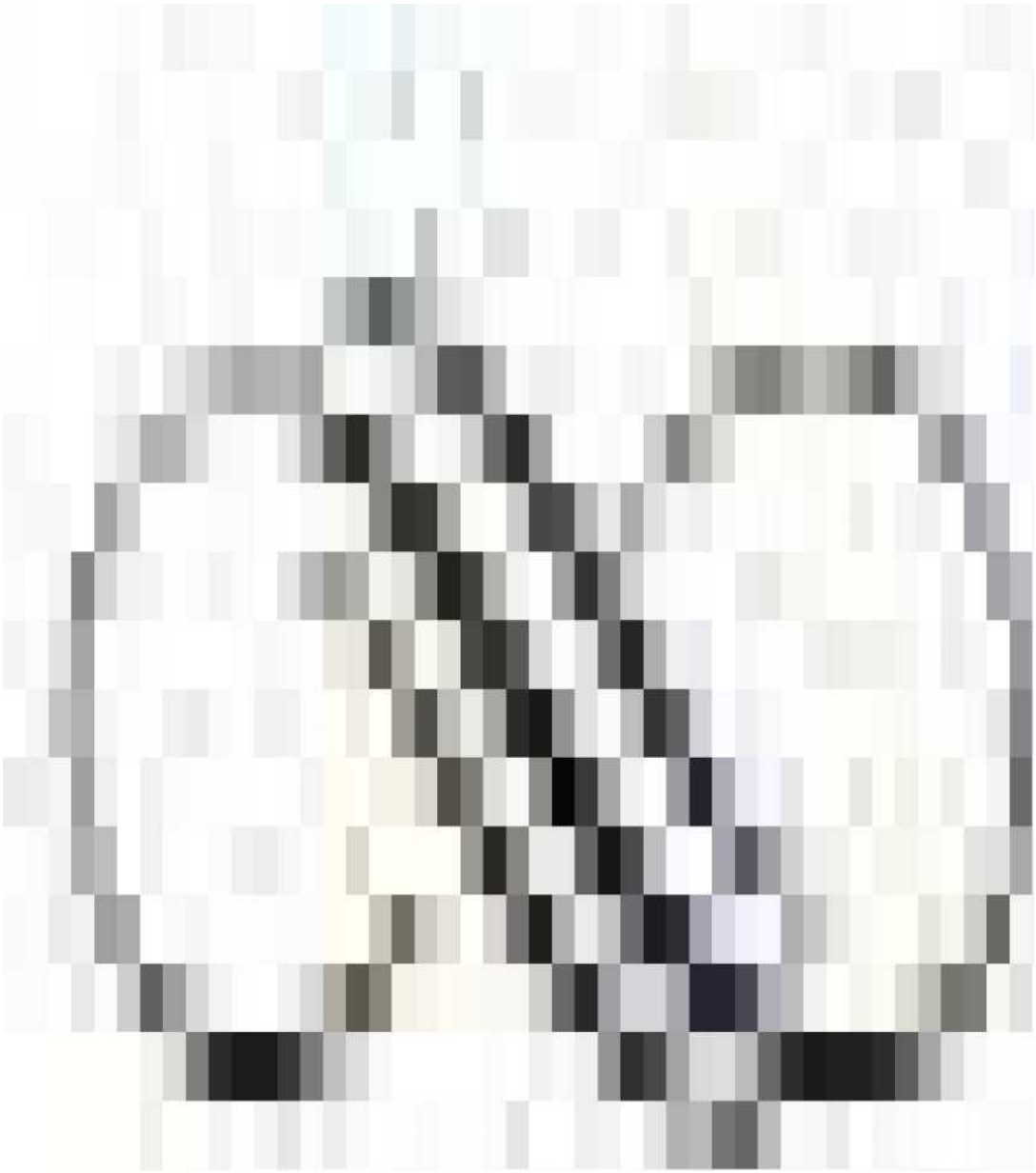
• Anunţând unul dintre părinţi unde se duce dacă părăseşte

grupul.

Exerciţiu

Fă un jurnal al plecării voastre cu cortul. Poţi include doar câteva desene şi câteva cuvinte pentru fiecare zi sau o colecţie de cărţi poştale adunate din locurile pe care le-aţi vizitat. În cazul în care călătoria durează mai multe săptămâni, faceţi popasuri şi imprimaţi fotografiile realizate. Seara, lasă-ţi copilul să te ajute să completezi albumul. Când veţi ajunge acasă, jurnalul de călătorie va fi complet.

Bunele maniere în aer liber



1 AUGUST

Nu te îndepărta de potecă

Când familia se află în mijlocul naturii, copilul nu ar trebui să uite că există un cod al etichetei care îl poate ajuta să transforme experienţa într-una plăcută pentru toată lumea – şi să îngrijească natura şi pentru generaţiile viitoare.

Pentru început, fie că familia ta explorează un parc naţional sau pleacă într-o drumeţie pe un drum din apropiere, copilul nu ar trebui să se îndepărteze de potecă. Deşi poate fi tentant – şi fără îndoială, distractiv – să hoinărească prin pădure, poteca se află acolo dintr-un motiv: pentru ca drumeţii să meargă pe ea şi astfel să nu fie călcate în picioare alte zone. Asta înseamnă că vor merge şi câte unul în şir dacă va fi nevoie şi nu se vor abate de la cărare.

Dacă însă copilului îi place în mod deosebit să cutreiere, este mai bine să meargă pe pietriş – aceste suprafeţe nu sunt la fel de fragile ca porţiunile cu verdeaţă şi rezistă mai bine sub presiunea paşilor energici.

2 AUGUST

Nu te îndepărta de locul de tabără

Asemenea potecii, locul de tabără este creat pentru a limita porţiunea umblată la o anumită zonă, pentru ca celelalte zone naturale să rămână intacte. Copilul ar trebui să găsească un loc pentru cort care a mai fost deja folosit şi nu să creeze unul nou. Aceste porţiuni nu sunt doar nişte sugestii – sunt locuri special amenajate de care drumeţii nu ar trebui să se îndepărteze.

Cel mai indicat este ca întreaga activitate a copilului să se desfăşoare în acest perimetru şi departe de vegetaţia din apropiere. El şi prietenii lui nu ar trebui să schimbe şi nici să extindă locul de tabără creând un perimetru mai mare în afara celui deja existent sau aprinzând un foc de tabără dincolo de zona delimitată.

Deşi poate fi distractiv pentru copil să îşi aleagă propria aventură, respectarea limitelor impuse de locul de tabără nu este doar un semn de politeţe, ci şi o obligaţie legală în multe locuri. Dacă îşi instalează cortul în afara taberei sau merge în anumite zone fără a avea permisiune, un reprezentant al parcului poate veni să îi ceară să se mute. Cea mai bună metodă de a evita problemele este să se intereseze mai întâi.

Exerciţiu

Plănuieşte o ieşire în natură cu familia şi lasă-ţi copilul să se intereseze de cele necesare şi să aleagă locul de tabără. Când vă instalaţi, pune-l să îţi indice graniţele taberei şi zona la care ar trebui să se limiteze familia. Implică-l în prepararea mesei la foc – şi la controlarea focului.

3 AUGUST

Împărţirea potecii

Un copil care nu respectă limitele potecii poate strica distracţia tuturor. Sfătuieşte-l să respecte câteva reguli de bază care vor mulţumi pe toată lumea şi îi va ţine în siguranţă.

Indiferent dacă merge, aleargă sau este pe bicicletă, copilul ar trebui să se deplaseze pe partea dreaptă a potecii – mai ales atunci când este îngustă sau cu multe curbe şi nu ai o vizibilitate foarte bună. Copiii au un mod jucăuş de a merge înainte şi înapoi

sau cot la cot, dar dacă drumul este foarte aglomerat, ar trebui să se abţină – atât din politeţe, cât şi pentru a se proteja.

Atunci când ajunge în spatele cuiva pe care vrea să îl depăşească, ar trebui să îl avertizeze cu suficient timp înainte pentru ca acesta să îl poată vedea – şi să se dea la o parte dacă este nevoie. Poate să spună: „Mă scuzaţi, voi trece prin stânga dumneavoastră!” Uneori, nu va putea trece imediat. Se poate să vină alţii din partea opusă sau să urmeze o curbă. Va trebui să aibă răbdare şi să meargă încet. Această demonstraţie de răbdare face parte din împărţirea locurilor publice.

4 AUGUST

Nu lăsa nimic în urmă

Pentru ca impactul pe care familia ta îl are asupra mediului înconjurător să fie cât mai mic – şi pentru a păstra frumuseţea locului şi pentru alţii – tu şi copiii puteţi exersa două reguli simple de conservare care merg mână în mână: împachetează ce aduci şi lasă ce ai găsit.

Dacă familia ta merge cu cortul, ar trebui să ai grijă să pleci cu ce ai venit (cu excepţia mâncării consumate, bineînţeles). Ia cu tine gunoaiele, mâncarea rămasă (chiar şi cojile de portocale sau cotoarele de măr), hârtia igienică şi produsele de îngrijire personală. Nu trebuie să laşi în natură nimic care în mod normal nu s-ar afla acolo. Aici sunt incluse nu numai mâncarea şi gunoaiele, ci şi alte însemne că ai trecut pe acolo: zgâriatul copacilor, mesajele pe stâncă în care este menţionată familia. Nu face fortăreţe, nu săpa canale şi nici nu face un altar din elemente naturale pentru a comemora vizita ta acolo.

De asemenea, deşi pare tentant să speli vasele murdare în cel mai apropiat râu sau lac – nu o face. Fă efortul de a lua recipiente pe care să le umpli cu apă pentru a spăla şi limpezi obiectele de bucătărie, apoi adună apa murdară şi vars-o pe o suprafaţă mai

mare.

Exerciţiu

În următoarea drumeţie, înainte ca familia să împacheteze şi să plece, faceţi o curăţenie a locului de tabără. Adunaţi-vă în linie orizontală (astfel încât dacă aţi întinde braţele să vă puteţi ţine de mână) şi mergeţi împreună în acelaşi ritm de la un capăt la altul al taberei căutând obiecte pe care poate le-aţi lăsat în urmă.

Adunaţi hârtiile pe care le găsiţi, luaţi-le cu voi şi aruncaţi-le în locurile special amenajate de la marginea taberei sau când ajungeţi în oraş.

5 AUGUST

Nu lua nimic cu tine

Aşa cum nu vrei să lase în urmă ambalaje de bomboane sau alte gunoaie, tot aşa nu vrei ca fiul sau fiica ta să vină acasă cu o colecţie de pietre, un mănunchi de crenguţe, un buchet de flori sălbatice sau, eventual, cu un nou animal de companie. Nu se cuvine să deranjezi comunitatea din natură cu astfel de gesturi.

Copilul ar trebui să aibă grijă să nu perturbe lumea naturală a plantelor şi a animalelor sălbatice – şi ar trebui să lase pietrele, florile, cuiburile şi alte elemente din natură aşa cum le găseşte. Da, este de dorit ca acesta să îşi cultive curiozitatea pentru natură şi să admire astfel de lucruri, dar sfătuieşte-l să le lase în starea lor, naturală pentru a se putea bucura de ele şi altă dată – el şi alţii, bineînţeles.

6 AUGUST

Cu animalul de companie în aer liber

Familia ta nu este singura căreia îi place să ia şi câinele aproape peste tot – mai ales atunci când e vorba de o excursie în aer liber. Dar doar pentru că sunteţi în aer liber nu înseamnă că îţi poţi lăsa animalul să facă ce vrea. Trebuie să ai în vedere celelalte familii, animalele lor şi pe cele sălbatice.

Dacă mergi în tabără sau într-o drumeţie şi iei câinele cu tine trebuie să ştii când este bine să îl ţii în lesă – şi când este în regulă să îl laşi să cutreiere. Atunci când copilul este cel care răspunde de câine, ar trebui să aibă grijă de modul în care acesta se comportă de obicei în prezenţa altor câini şi într-o mulţime de oameni. Astfel, ar trebui să ştie cum să îl controleze în anumite situaţii.

Dacă animalul este în lesă şi apare un alt câine, copilul ar trebui să ţină lesa cu fermitate. Nu ai de unde să ştii cum va reacţiona celălalt câine la vederea altuia şi ultimul lucru pe care îl vrei este izbucnirea unei lupte între câini sau încrucişarea leselor care să blocheze drumul.

Totodată, copilul nu ar trebui să lase câinele să se apropie prea mult de alţi oameni. Dacă cineva se arată interesat de câinele tău, atunci poţi să mai slăbeşti lesa şi să îi laşi să interacţioneze. Dar nu trebuie să presupui că oricine doreşte să se apropie de câine sau că vrea ca acesta să se apropie şi să se alinte. Nu toată lumea iubeşte câinii. Acelaşi lucru este valabil şi atunci când eşti în camping: ceilalţi oameni de acolo poate nu sunt încântaţi să fie vizitaţi de câinele tău, aşa că cel mai bine este să îl ţii în lesă dacă îi place să se plimbe.

În cele din urmă, nu lăsa niciodată câinele să se apropie de animalele sălbatice sau să le fugărească. Dacă ştii că a mai făcut acest lucru chiar la tine acasă, ţine-l în lesă tot timpul atunci când sunt oameni în jur.

7 AUGUST

Cât de tare vorbeşti în aer liber

Mulţi oameni se duc în natură pentru a scăpa de zgomotul şi forfota oraşului şi a cartierelor. Aşadar, atunci când familia ta se bucură de natură în locurile publice, copilul ar trebui să aibă grijă să nu ţipe. Copiii pot fi tentaţi să facă gălăgie (la urma urmei, sunt afară, aşa că de ce nu?), dar zgomotele care nu sunt necesare pot fi deranjante pentru liniştea celor care se bucură de natură şi chiar dăunător animalelor sălbatice. Nu este cazul să interzici orice fel de joacă sau discuţie; pur şi simplu sfătuieşte-l să fie atent la cât de tare vorbeşte. Cei care urmăresc păsările, pescuiesc sau pur şi simplu ascultă sunetele naturii le vor fi recunoscători.

Atunci când te afli în tabără, aminteşte-i copilului că sunetul se aude uşor – mai ales noaptea, când ceilalţi se pregătesc de culcare.

8 AUGUST

Graffiti

Graffiti sună ca un nume de aperitiv italian, dar nu este nimic plăcut la el – strică faţadele clădirilor. Ţine de datoria civică şi de bunele maniere să păstrăm mediul înconjurător curat – clădirile publice, parcurile, trotuarele şi drumurile – oricare dintre spaţiile pe care le împărţim cu alţii.

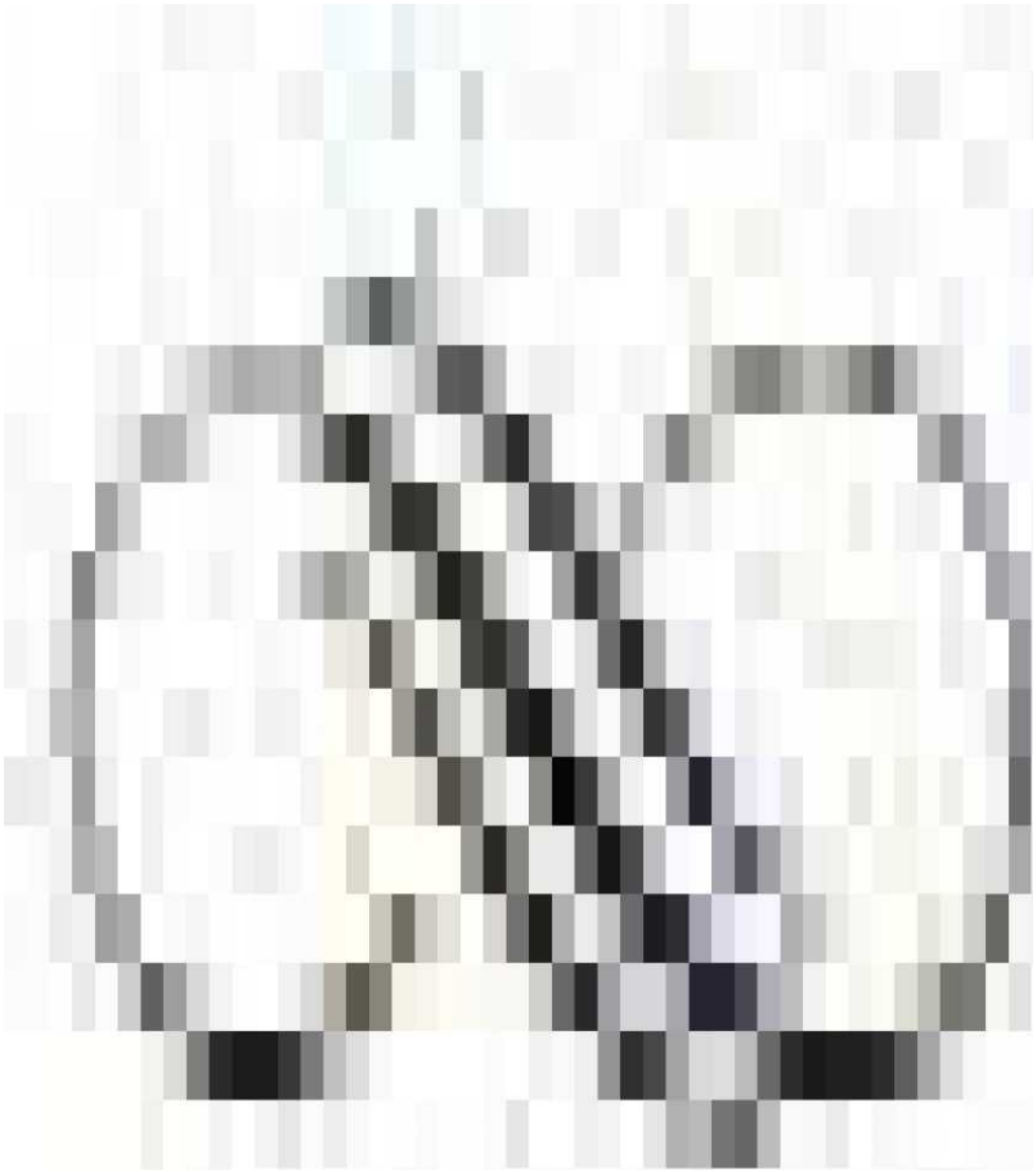
Aminteşte-i copilului că scrierea numelui pe uşa de la toaletă sau pe o masă din restaurant distruge lucrul respectiv. Dar efectul e cu bătaie lungă: diminuează şi respectul pe care îl vor avea ceilalţi pentru acel obiect. Cu cât există mai multe locuri publice distruse, cu atât oamenii se simt mai liberi să strice. Chiar şi

copiii ar trebui să îşi asume responsabilitatea pentru păstrarea curăţeniei în comunitatea lor. Este o dovadă de simţ civic şi de generozitate, dar ţine şi de respectarea legii.

Exerciţiu

Dacă vezi în zona ta o clădire publică desenată cu graffiti, oferă-te voluntar pentru a ajuta la curăţarea ei. Cere permisiunea unui reprezentant oficial pentru acest lucru şi discutaţi care este cea mai bună metodă. Lucrează alături de copil.

În oraş



Atunci când copiii se află în public, acţiunile lor îi afectează pe ceilalţi. Există o mulţime de legi referitoare la comportamentul în public, dar fiecare trebuie să îşi dezvolte în mod voluntar propriile obiceiuri de bun cetăţean, mai exact – bunele maniere.

9 AUGUST

Bunele maniere la cinematograf

Foarte probabil, copilului tău îi place să meargă la cinematograf, dar nu îşi dă seama întotdeauna că trebuie să aibă o altă conduită decât cea de acasă.

Dintr-un motiv sau altul, multe persoane dau dovadă de lipsă de maniere când merg la cinematograf: telefoanele care sună, râsetele exagerate sau chiar şuşotelile îi pot deranja pe ceilalţi spectatori foarte tare.

Nimeni nu ar trebui să fie obligat să facă pe poliţistul la cinematograf. Învaţă-l pe copilul tău să fie un tovarăş de film bun, prin exerciţiu – ducându-l la matinee pentru copii, iar nu la un film destinat în mare parte adulţilor, pentru că nu ai găsit o bonă care să-l supravegheze.

• Fii punctual. Nu intra în sala de cinema după ce începerea filmului. Dar dacă ai rămas fără bani, a trebuit să te opreşti la bancomat şi ai ajuns la cinematograf cu câteva minute mai târziu, spune-i copilului că nu mai puteţi pretinde orice loc din sală. Luaţi-le pe cele mai apropiate de margine.

• Toate la rândul lor. Copilul trebuie să meargă la toaletă şi să îşi cumpere de mâncare înainte de a intra în sală. Cinematograful nu este un restaurant, aşa că ar trebui să termine de mâncat înainte

să înceapă filmul.

• Nu vorbi! Copilul nu ar trebui să îţi pună întrebări, să comenteze şi în mod sigur nu ar trebui să dezvăluie finalul dacă a mai văzut deja filmul. Toate remarcile trebuie păstrate pentru când filmul se va fi terminat. (Poate râde sau plânge, bineînţeles!)

• Opreşte telefonul mobil. Nu seta opţiunea „vibraţii” sau „silenţios”. Chiar şi lumina telefonului îi poate deranja pe ceilalţi.

• Stai cuminte. Copiii care încă nu pot atinge podeaua cu picioarele sunt o mai mare provocare. Pune-i să şi le încrucişeze la nivelul gleznei sau chiar să stea în stil indian pe scaun (dacă au pantofii curaţi, desigur).

• Păstrează curăţenia. Ia cu tine toate gunoaiele la finalul filmului.

Exerciţiu

Organizează o seară la cinematograf chiar la tine acasă. Stinge luminile, fă popcorn, aranjează scaunele şi spune-i copilului să îşi imagineze că sunteţi la cinematograf şi încercaţi să daţi dovadă de cel mai bun comportament.

10 AUGUST

Când vizionezi un film cu un prieten

Când copilul ia un prieten la film, ar trebui să fie atent la ceea ce îşi doreşte acesta. Poate începe prin alegerea filmului. Fiecare familie are propriile reguli cu privire la ce filme pot fi vizionate. Copilul tău nu trebuie să insiste să vadă un film cu care părinţii celuilalt nu sunt de acord. Unii copii sunt foarte sensibili la scenele tensionante din filme – chiar şi la filmele Disney – aşa că fiul sau fiica ta ar trebui să aibă înţelegere pentru prietenul său

dacă acesta se consultă mai întâi cu părinţii. În cazul în care copiii nu pot cădea de acord în alegerea filmului, sfătuieşte-i să facă un compromis: unul alege de data aceasta, iar celălalt va alege filmul următor.

Dacă fiecare îşi plăteşte biletul, ar trebui să îi comunice imediat cât costă. Nu trebuie să presupună că prietenul va veni cu bani la el, ar fi jenant să stea la rând pentru bilete şi să descopere că prietenul său nu poate plăti.

Spune-i copilului că prietenii trebuie să rămână împreună, nu se cuvine ca unul să plece să vadă afişele pentru filmele viitoare fără niciun cuvânt sau vreo explicaţie. Se pot organiza astfel încât să îşi petreacă timpul în mod eficient – unul cumpără biletele în timp ce altul ia gustările. Important este să ştii care sunt preferinţele prietenului şi să nu dispari înainte de a le discuta.

Copilul tău ar trebui să îi ofere celuilalt cel mai bun loc. Acesta este locul cu vederea cea mai bună (cel mai aproape de centru şi nu în spatele cuiva înalt). De asemenea, poate să întrebe dacă prietenul său are anumite preferinţe. Poate găsi un loc bun dacă va ajunge suficient de devreme pentru a avea de unde alege.

La final, copilul tău este cel care ar trebui să îşi lase prietenul să plece primul. Se poate da la o parte în timp ce acesta iese de pe rând şi părăseşte sala. Astfel, acesta va fi protejat dacă oamenii împing din spate. Copilul tău va fi cel care va primi înghiontelile şi nu prietenul său. Aceste gesturi par mărunte, dar sunt foarte drăguţe.

Exerciţiu

Ajută-l pe copilul tău să citească în ziar pagina cu programul cinematografelor. Dacă va invita un prieten, sfătuieşte-l ca mai întâi să sune la cinematograf pentru a afla cât ca dura filmul, putând astfel să îl informeze pe prietenul său despre program. Avertizează-l că atunci când va suna la cinematograf, îi va răspunde probabil un robot cu informaţii despre o mulţime de filme. Va trebui să aibă răbdare până când va veni rândul

descrierii filmului care îl interesează. De asemenea, îl poţi ajuta să acceseze informaţia on-line.

11 AUGUST

Ia loc

Când copilul ia parte la o activitate publică (un film, o slujbă la biserică sau o

adunare şcolară), cel mai important este să ajungă la timp şi să ocupe locul înainte de începerea programului. Chiar dacă vei evita să calci pe cineva pe picioare şi îţi vei cere scuze, nimic nu va scuza deranjul pe care îl vei provoca dacă tu şi copilul ajungeţi cu întârziere. Întârzierea voastră îi va deranja şi pe cei care oficiază programul, nu numai pe cei din public.

Atunci când copilul ajunge la timp, dar descoperă că singurele locuri libere sunt în mijlocul rândului, cel mai bine este să ajungă acolo cât se poate de graţios. Unii consideră că se cuvine să stea cu faţa la scenă atunci când îşi fac loc printre cei deja aşezaţi. Dar e mai politicos dacă fiul sau fiica ta se strecoară la locul său cu faţa spre cei aşezaţi. Astfel, aceştia îi pot vedea chipul şi vor putea auzi mai bine scuzele murmurate. În mod normal, cei aşezaţi vor încerca să facă mai mult loc, îşi vor strânge picioarele sub scaun şi îşi vor da genunchii într-o parte. Astfel, copilul nu îi va călca pe picioare. Acesta este un lucru pe care nu trebuie să îl facă niciodată, cum nu trebuie nici să atingă capul celor care stau jos în timp ce îşi face loc.

Exerciţiu

Aranjează două rânduri de scaune acasă, aşază oameni pe ele şi lasă-ţi copilul să exerseze găsirea locului său în mijlocul celui de-al doilea rând.

12 AUGUST

Când şi cum să aplauzi

Sfătuieşte-ţi copilul să nu fie primul care bate din palme, dar nici ultimul. Aplauzele prost calculate distrag atenţia celui care vorbeşte, dar şi atenţia publicului. Copiii nu ar trebui să dea din mâini frenetic şi nici să aplaude foarte puternic. Aplauzele sălbatice cresc riscul de a lovi pe cineva, iar dacă îşi fac mâinile căuş vor face mult prea mult zgomot.

Băieţii ar trebui să îşi unească palmele şi să aplaude cu putere (îşi pot face mâinile căuş la un eveniment sportiv). Fetele ar trebui să aplaude lovind degetele de la o mână de palma celeilalte. Aplauzele delicate sunt o dovadă de rafinament pentru o domnişoară.

Durata aplauzelor depinde de la caz la caz. Dacă este vorba de un solo în timpul unui spectacol, nu se aplaudă foarte mult – programul trebuie să continue. Dar dacă programul s-a terminat şi a fost un succes, aplaudă cât de mult doreşti. Dacă spectacolul a fost în mod deosebit bun, copilul se poate ridica în picioare alături de ceilalţi oameni din public pentru a oferi artistului cel mai frumos compliment posibil – aplauze la scenă deschisă.

Copiilor le place să aplaude, dar trebuie să ştie când se cuvine să o facă. Dacă ştie când o poate face, spune-i să privească în jur şi să asculte; câteodată i se vor da indicaţii. De exemplu, dacă se află la o ceremonie în onoarea unor oameni (precum o absolvire), tuturor li se va cere să aplaude după ce va fi strigat numele fiecăruia. Absolvenţii vor fi apoi aplaudaţi ca grup, ceea ce reduce din timpul pierdut şi nu creează competiţie.

Dacă nu se oferă nicio indicaţie, copilul se poate ghida după ceilalţi (un obicei bun în multe situaţii oficiale confuze).

Există anumite situaţii în care copilul ar trebui să aplaude:

• La o competiţie sportivă: când echipa sa se descurcă bine.

• La teatru: când cortina se ridică şi apare un decor impresionant, la finalul actului, la finalul spectacolului.

• La un concert, când dirijorul şi soliştii intră şi ies, la finalul unei selecţii de melodii (nu după o parte) şi la finalul programului.

• La un discurs: după ce aude un lucru cu care este întru totul de acord şi la final (măcar puţin, fie că i-a plăcut sau nu discursul).

• La cinematograf: aproape niciodată, cu toate că, uneori, întreaga audienţă explodează într-un ropot de aplauze.

Exerciţiu

Timp de două săptămâni, pune o bomboană într-un borcan de fiecare dată când copilul îţi povesteşte despre o ocazie la care a fost nevoit să aplaude. Spune-i să îţi descrie evenimentul şi să îţi spună ce sfaturi a urmat din această lecţie. La finalul celor două săptămâni, oferă-i bomboanele şi aplaudă-l!

13AUGUST

Pauza

Dacă un program artistic durează mai multe ore, publicului i se acordă o pauză la jumătatea acestuia. Acest lucru se poate întâmpla la o simfonie, la teatru, un spectacol de comedie, un concert sau la un program cu o serie de oratori. Câteodată este greu să îţi dai seama dacă programul s-a terminat sau este doar o pauză. De obicei, programul tipărit menţionează momentul pauzei, dacă va exista vreuna.

Se poate vorbi la un volum normal în timpul pauzei, fie că eşti în sala de spectacol sau pe coridor. Este un moment bun pentru socializare dacă fiul sau fiica ta are astfel de înclinaţii. Poate rămâne pe scaun, se poate ridica sau poate părăsi sala. Dacă

ceilalţi de pe rândul său rămân pe scaune, ar trebui să îşi ceară scuze atunci când îşi face loc pe lângă ei şi să aibă grijă să nu îi lovească şi să nu îi calce pe picioare.

În sala de aşteptare poate găsi băuturi sau bomboane de vânzare sau poate găsi un bufet cu diverse sortimente de mâncăruri rapide. Unele săli de spectacol au suporturi pentru pahare lângă scaune, dar de obicei mâncarea trebuie servită în sala de aşteptare înainte de a începe restul programului. Dacă trebuie să meargă la toaletă, sfătuieşte-l să facă acest lucru înainte. Astfel, nu se va duce la toaletă cu mâncarea după el şi va avea timp să aştepte dacă la baie s-a format coadă. Dacă luminile se sting şi se aprind de câteva ori este semnalul că programul va începe din nou în cinci minute. Unele săli folosesc atenţionarea prin gong. Copilul ar trebui să se întoarcă la locul lui imediat. Mergi într-o seară cu el la teatru şi exersaţi bunele maniere. Va fi distractiv pentru amândoi.

14 AUGUST

Publicul-pacoste

Unii oameni au un moment de ezitare atunci când văd că în public fac parte şi copii. Dar oamenii întorc capul şi şuşotesc apreciativ şi atunci când copilul se comportă frumos. Ajută-l să nu cadă în capcană. Iată cum copilul poate foarte uşor să cadă pradă privirilor dezaprobatoare ale celorlalţi:

- Dacă îşi aruncă haina peste scaunul din faţă.
- Dacă vorbeşte în timpul programului.
- Dacă loveşte scaunul din faţa lui.
- Dacă în timpul programului îşi trage nasul, dar nu are niciun şerveţel.
- Dacă rupe ambalajul de la dulciuri.

- Dacă face zgomot cu paiul atunci când i se termină băutura.
- Dacă se ridică în mod repetat pentru a merge la toaletă.
- Dacă se fâţâie.
- Dacă îşi roade unghiile.
- Dacă fredonează un cântec.
- Dacă oftează şi mormăie.

Exerciţiu

Scrie fiecare comportament de mai sus pe o foaie separată de hârtie. Adaugă câteva exemple de comportament pozitiv pe hârtie, precum „Mănâncă numai la pauză”, „Mergi la toaletă înainte de a te aşeza la locul tău”, „Ţine-ţi braţele şi picioarele pe lângă corp” şi aşa mai departe. Pune-l să se uite peste bilete şi să aleagă tipul de comportament care este ca o „pacoste” pentru ceilalţi din public.

15 AUGUST

La muzeu

Multe muzee au expoziţii interactive, care sunt mai interesante pentru copii. De exemplu, la un muzeu despre viaţa colonială, copilul poate învăţa să ţese; la un muzeu despre spaţiu şi atmosferă, poate învăţa să identifice starea vremii.

Pentru a se bucura cât mai mult de această experienţă, la început, vizitele la muzeu trebuie să fie cât mai scurte şi referitoare la domenii de care copilul este interesat. Dacă vei pleca înainte să fie epuizat, va fi mult mai încântat de aceste vizite.

Înainte de a intra în muzeu, aminteşte-i că e foarte probabil să mai fie acolo mulţi alţi oameni. Trebuie să aibă grijă să nu îi împingă pe ceilalţi, să nu le blocheze vederea şi să nu facă gălăgie. Spune-i că dacă îl tragi uşor de mânecă înseamnă că îi spui să se dea la o parte.

Când intraţi în sala de expoziţie, ghidează-l spre dreapta. De obicei, acesta este sensul de mers al celor care admiră exponatele, iar dacă tema este organizată progresiv, aceasta este direcţia.

Când alegi un muzeu, gândeşte-te în primul rând la puterea de concentrare a copilului. Dacă un anumit tur este conceput în primul rând pentru adulţi, realizează-l cu copilul într-un timp mai scurt şi fără ghid. Cele mai multe muzee oferă pliante informative care îi pot fi de folos copilului. Dacă ştie să citească, încurajează-l să vadă descrierea exponatelor.

Nu îl ţine pe copil nemâncat prea mult timp şi nu-l obosi prea tare. Multe muzee au un loc special amenajat pentru răcoritoare, care îi pot creşte răbdarea

copilului.

Exerciţiu

Copiii adoră primirea corespondenţei. Cumpără un abonament la un muzeu local care oferă programe speciale pentru copii. Va fi anunţat despre noile expoziţii care poate i se vor părea interesante. Spune-i că abonamentul lui susţine o organizaţie non-profit.

16 AUGUST

Ponturi pentru muzeu

Când mergi în vizită la muzeu, ai grijă să îţi îmbraci copilul în haine lejere şi confortabile. Dacă devine prea agitat în timpul vizitei este timpul să plecaţi. Cât timp se află la muzeu, copilul ar trebui:

• Să vorbească încet chiar dacă vorbeşte despre exponate.

• Să lase haina la garderobă (şi aparatul de fotografiat, dacă nu este permis). Se va simţi mai bine.

• Să se deplaseze mereu. Să acorde atenţie specială exponatelor care îl interesează şi să nu treacă repede de la una la alta.

• Să stea lângă familie.

• Să asculte ghidul. Poate pune întrebări, dar ar trebui să le dea şi altora ocazia să o facă.

• Să atingă exponatele numai dacă scrie pe un indicator că o poate face. Unele expoziţii pentru copii pot fi atinse, dar în unele cazul, obiectele sunt istorice, fragile şi de neînlocuit. Dacă exponatele sunt înconjurate de frânghie, nu trebuie să depăşească spaţiul acordat vizitatorilor.

• Să mulţumească ghidului pentru tur. Nu este nevoie de bacşiş.

Exerciţiu

Magazinele de suveniruri ale muzeelor oferă obiecte fascinante şi educative pentru copii. Lasă-l să aleagă un suvenir pe care să îl ia acasă (poate ceva pe care să îl adauge la colecţie). Luaţi acasă şi o broşură şi creaţi un album special.

17 AUGUST

Cum citeşti un meniu la restaurant

Multe restaurante au un meniu special pentru copii. Porţiile sunt mai mici, iar mâncarea este mai mult pe placul copiilor – batoane de pui în loc de raţă cu portocale. Porţiile pentru copii sunt făcute pentru a le satisface apetitul, aşadar mâncarea nu se aruncă, dar la un moment dat pot deveni plictisitoare pentru că, de obicei, nu au de ales decât din două sau trei sortimente care sunt aceleaşi la majoritatea restaurantelor. De îndată ce copilul poate să citească, îi poţi prezenta meniul pentru adulţi. Chiar dacă împarte o porţie cu fratele său sau comandă numai un aperitiv, va învăţa să comande (şi să mănânce) mai mult decât un hamburger sau macaroane cu brânză.

Un meniu cuprinde:

• Antreul (numit şi „aperitiv” sau „gustare”). Acestea sunt porţii mici de mâncare: creveţi, supă de ceapă, somon afumat şi multe altele.

• Felul principal. Acesta ocupă cea mai mare parte din meniu. Cum denumirile nu sunt întotdeauna foarte clare, de obicei sub acestea se află o scurtă descriere. În cazul în care copilul tot nu este lămurit, poate întreba chelnerul ce este şi cum este preparat.

• Brânză şi salată. În restaurantele de clasă, poţi vedea că felul principal este urmat de o selecţie de tipuri de brânză.

• Deserturile. Acestea sunt listate la finalul meniului sau vă sunt prezentate de chelner la finalul mesei. În unele locuri se aduc mostre pe o tavă după ce aţi terminat felul principal.

18 AUGUST

Cum comanzi din meniu

Primul lucru pe care trebuie să îl facă un copil după ce s-a aşezat

la restaurant este să decidă ce vrea să comande şi apoi să dea comanda. Aminteşte-i că prioritatea nu este:

• Să meargă la toaletă (acest lucru se face înainte de a lua loc sau după ce s-a dat comanda).

• Să coloreze pe meniul copiilor.

• Să se joace cu plicurile de zahăr.

Copilul îşi poate arăta respectul pentru ceilalţi de la masă dacă nu întârzie procesul de comandare. Cele câteva minute în plus solicitate chelnerului se pot transforma în mai multe, timp în care ceilalţi aşteaptă flămânzi.

Ar trebui să fie copilul atent la preţ atunci când alege ceva din meniu? Da, unele feluri de mâncare pot fi prea scumpe, dar dacă cel care plăteşte este, să zicem, bunicul, nu ar trebui să afle în ce sumă se poate încadra spunând: „Vreau homar. Este prea scump?” Se poate consulta cu tine înainte sau îl poate întreba pe bunic ce îi recomandă.

Explică-i copilului ordinea în care se face o comandă:

• Băuturile. Chelnerul va lua această comandă mai întâi şi apoi vă va lăsa timp să studiaţi meniul în timp ce el aduce băuturile.

• Aperitivul şi felul principal. Acestea sunt comandate în acelaşi timp. De obicei nu este nevoie să se comande tot atunci meniul pentru copii. Dar ar trebui să se hotărască ce legume şi ce sos doreşte.

• Desertul. Aşteaptă până la finalul mesei. Ceea ce îl atrăgea pe copil la început poate nu mai este la fel de tentant după ce a mâncat spaghete şi chiftele. Chelnerul va lua comanda pentru desert după ce termină de mâncat toată lumea.

Copilul trebuie să se uite la chelner şi să vorbească clar atunci când dă comanda. Dacă va adăuga la comandă şi „vă rog”, va fi un client bine-venit la orice restaurant.

Exerciţiu

Atunci când vă aflaţi într-un restaurant, cere-i copilului să observe cum este structurat meniul. Ce cuvânt poate folosi în loc de aperitiv? De unde ştie cât costă fiecare fel de mâncare? Care sunt garniturile? Lasă-l să încerce să dea singur comanda, exersând ce a învăţat acasă.

19 AUGUST

Confundarea denumirilor din meniu

Cum nu fiecare cuvânt este în română, consultarea unui meniu este uneori ca o încercare de a sparge un cod. Ajută-l pe copilul tău să vadă că acele cuvinte străine pot fi distractive, explicându-i ce înseamnă o parte din termenii cei mai utilizaţi.

Există două denumiri care explică cum este structurat un meniu. Table d'hâte sau prix fixe indică faptul că întreaga masă este oferită pentru un preţ deja stabilit. Poate include totul, de la băuturi până la desert sau se poate rezuma numai la felul principal, legume şi o salată. Deşi nu este nevoie să luaţi toată felurile oferite, nu cere înlocuirea unui anumit fel cu altul şi nici să ţi se facă o reducere de preţ. Astfel de meniuri pot fi o specialitate a bucătarului-şef, fiind preparate într-un număr limitat de porţii şi la un preţ special faţă de celelalte mâncăruri cu preţuri separate.

Un meniu â la carte este pentru persoanele care doresc să mănânce mai puţin sau să aleagă fiecare fel de mâncare separat. Pe un astfel de meniu, fiecare mâncare este listată separat şi are

un preţ separat. Preţul poate ajunge la o sumă destul de mare dacă nu eşti atent. Pentru a evita acest lucru, este mai bine să faci mici compromisuri: poţi alege legumele du jour şi nu o garnitură specială. Du jour înseamnă „al zilei”. Acest lucru poate include o anumită supă, anumite legume sau un anumit desert care este oferit în ziua respectivă, dar care poate varia de la o zi la alta.

20AUGUST

Protocolul la restaurant

Poate că acasă nu se mai pune în practică vechea zicală „Copiii ar trebui văzuţi şi nu auziţi”, dar încă poate fi utilă în restaurante. Ajută-l pe copil să găsească o activitate care să îl ţină ocupat până este adusă mâncarea. E suficient să vezi cum încearcă un părinte să îşi ţină copilul liniştit pe scaun îndopându-l cu covrigei şi ai să înţelegi cât de important este să îl ţii ocupat.

Sfătuieşte-l să ia cu el câteva obiecte care pot schimba situaţia. Ar putea opta pentru o carte, o tabletă cu creion, o carte de colorat şi carioci. Chiar şi un joc mic şi silenţios este acceptabil.

După ce aţi intrat în restaurant, cere-i copilului să îşi atârne haina în cuier dacă este vreunul disponibil. Cu cât e mai puţină dezordine, cu atât înseamnă veţi avea o masă mai liniştită şi vor fi riscuri mai puţine să se verse mâncare sau băutură.

Când sunteţi conduşi la masă, copiii ar trebui să meargă în spatele adulţilor (sau cel puţin să meargă între mama, care este prima, şi tata).

Cel mai bun loc de la masă este luat de oaspetele de onoare. Acesta este locul cu cea mai bună vedere spre restaurant, întrucât nimeni nu preferă să vadă un zid sau uşa de la bucătărie. Dacă este ziua bunicii, desigur, ea va beneficia de el. Dacă nu există un oaspete de onoare, unul dintre adulţi va ocupa cel mai

bun loc. Aminteşte-i copilului că nu este momentul să se milogească pentru un tratament preferenţial.

Exerciţiu

Întreabă-l pe copilul tău care crede că este locul cel mai bun de la masa din sufragerie. Discutaţi de ce. Membrii familiei voastre ocupă întotdeauna aceleaşi locuri: ce crede copilul despre faptul că fiecare alege un anumit loc?

21 AUGUST

Cum gestionezi problemele la restaurant

Oricât am încerca să le evităm, tot se mai întâmplă momente jenante. Iată cum se pot gestiona cele mai frecvente situaţii care apar când iei masa la restaurant.

Când copilul scapă pe jos un tacâm. Nu trebuie să înceapă să caute tacâmul căzut, însă celelalte care i-au rămas sunt probabil pentru alte feluri de mâncare. Atunci când cade un tacâm pe podea, cere-i chelnerului un altul.

Când copilul nu are şervet. Dacă i-a căzut pe podea, ar trebui să procedeze la fel ca în cazul tacâmului. Dar dacă îşi dă seama că altcineva i-a luat şervetul, nu este nevoie să îl pună pe vinovat într-o situaţie stânjenitoare şi să-i anunţe pe ceilalţi meseni. Pur şi simplu poate să ceară altul.

Când copilul varsă mâncare pe faţa de masă. Dacă este vorba de o cantitate mică de mâncare, aceasta poate fi luată cu lama unui cuţit şi aşezată pe marginea unei farfurii. Dacă este vorba despre o cantitate mai mare de mâncare sau băutură, cere-i chelnerului ajutorul. Va aduce mai multe şerveţele pentru a rezolva problema şi va acoperi pata unsuroasă cu un alt şerveţel. Tot chelnerul va fi cel care va lua

şerveţelele ude – nu începe să umbli prin restaurant cu un teanc de şerveţele ude în căutarea unui coş de gunoi.

Când copilul îşi murdăreşte hainele cu mâncare. Curăţă pata cu ajutorul unui cuţit sau cu vârful şervetului înmuiat în apă. Poţi cere un pic de sifon pentru ca pata să nu se imprime.

Dacă îi daţi un pic mai mult de lucru chelnerului, ai grijă ca bacşişul să reflecte recunoştinţa voastră.

Exerciţiu

Spune-i copilului povestea cuiva care a trecut printr-un moment jenant. Discută cu fiul sau fiica ta despre modul în care a fost gestionat.

22 AUGUST

Cum păstrezi curăţenia la restaurant

Faptul că ia masa la restaurant nu îi permite copilului să facă mizerie. O masă plină cu ulei, oase, firimituri, şerveţele destrămate şi tacâmuri lipicioase poate afecta apetitul unui alt client. Desigur, fiecare fel de mâncare are o altă regulă. Sfătuieşte-l pe copil să îi respecte atât pe ceilalţi de la masă, cât şi pe angajaţii restaurantului, strângând după el cum se cuvine. Iată cum:

• Punând toate şerveţelele de aruncat pe o colţul unei farfurii în plus, cum ar fi cea de pâine. Dacă nu există astfel de farfurii, le poate împături sub marginea farfuriei sale. Să rupă plicurile de zahăr la numai trei sferturi din lăţime, pentru a nu avea două bucăţi de hârtie.

• Oasele sau scoicile se pun pe marginea farfuriei.

• Mâncarea din farfurie ar trebui lăsată intactă dacă nu este mâncată. Nimic nu arată mai rău decât o farfurie în care mâncarea a fost împrăştiată în toate părţile. Să înceapă să mănânce din margine, iar nu din centru. Farfuria va arăta mai îngrijită.

• Să păstreze toate tacâmurile folosite pe o farfurie (sau sprijinite de un alt tacâm, dacă nu există nicio farfurie). La un restaurant clasic, acest lucru va păstra faţa de masă curată, iar la un restaurant fast-food, tacâmul nu va atinge suprafaţa mesei care este atinsă de atât de mulţi oameni.

• Să nu scrie pe faţa de masă.

• La un restaurant de clasă, să nu pună farfuriile una peste alta şi nici să nu încerce să ajute la adunarea lor. Chelnerii ştiu să facă asta foarte bine, iar dacă îi ajutăm, şansele de a vărsa ceva sunt mai mari. Îi ajutăm însă punând tacâmurile în centrul farfuriei după ce am terminat şi nu le ţinem de-o parte şi de alta a farfuriei, lucru pe care îl putem face cât timp mâncăm.

• Dacă se află într-un restaurant fast-food care i-a plăcut, trebuie să cureţe masa până la ultimul şerveţel.

• După ce se ridică de la masă, să împingă scaunul la loc. Masa trebuie lăsată aşa cum a găsit-o atunci când a venit.

23 AUGUST

Angajaţii restaurantului

Copilul se va simţi mai bine şi în largul lui dacă va înţelege rolul celor care lucrează în restaurant. Trebuie să înţeleagă că ei lucrează la restaurant şi sunt acolo pentru a servi, dar totodată merită respectul şi politeţea celor care vin acolo să ia masa.

Una dintre primele persoane pe care le va întâlni este majordomul sau persoana de la intrare sau, aşa cum se numeşte

în restaurantele de lux, maître d'. Rolul acestei persoane este să te primească şi să te conducă la masă. Dacă ai rezervare, acesta o va confirma. Conversaţia dintre copil şi persoana respectivă ar trebui să se rezume la un salut politicos.

După ce s-a aşezat, copilul îl va vedea pe chelner (sau pe chelneriţă) care va veni la masa voastră. El vă va lua comanda, vă va aduce mâncarea şi vă va aduce nota de plată când aţi terminat. Orice i-ar cere copilul, mai întâi ar trebui să spună „Pot, vă rog, să...?”. După ce primeşte mâncarea, este suficient să mulţumească.

Personalul restaurantului nu se află acolo pentru a primi ordine. Sunt oameni instruiţi să servească, şi cu toate că fiecare dintre noi are din când în când o zi proastă, de obicei aceştia urmăresc să le ofere clienţilor un serviciu cât mai bun.

Din personalul restaurantului fac parte şi picolii, care se ocupă de ştergerea mesei după plecarea clienţilor şi de aranjarea ei pentru următorii clienţi. De asemenea, ei pot ajuta chelnerii aglomeraţi prin umplerea paharelor cu apă, aducerea pâinii sau luarea farfuriilor înainte de felul principal. Dacă la masa voastră există o solicitare pentru mâncare, este mai bine să fie adresată chelnerului şi nu unui picolo.

În unele restaurante de lux există şi un somelier. Rolul lui este să ia comanda de vin şi să îl servească. Copiii nu vor avea motive să interacţioneze cu el, dar vor fi probabil fascinaţi de cunoştinţele acestuia în domeniul vinului în timp ce vorbeşte cu tine.

În afara acestor persoane, este posibil să vină la masă şi alţi membri din personal, după terminarea felului principal. Patronul sau bucătarul-şef (sau ambii) pot veni pentru a se asigura că oaspeţilor le-a plăcut mâncarea. Oricât de modest ar fi restaurantul, familiile au locuri preferate în care le place să revină şi, de multe ori, acest lucru se întâmplă pentru că au ajuns să îl cunoască pe proprietar.

24 AUGUST

Cum rămâne cu bacşişul?

Copilul nu ar trebui să ofere bacşiş în restaurant. Cuvântul bacşiş îţi garantează că vei fi servit cu promptitudine. Deşi este menit să fie oferit ca o recompensă pentru un serviciu prompt, aşa că nu este un gest facultativ.

Copilului nu i se va cere să achite nota de plată sau să ofere bacşiş, dar ar trebui să înţeleagă că pentru ospătari acesta nu este doar cireaşa de pe tort. Reprezintă cea mai mare parte din câştigul unui chelner, care se bazează pe acest venit. Din acest motiv, bacşişul a devenit ceva standard. De obicei se oferă 10% din totalul consumaţiei. În unele state, bacşişul este inclus în nota de plată, în altele este adăugat de client.

Bineînţeles, dacă serviciile lasă de dorit, valoarea acestuia poate fi redusă, dar numai în situaţii-limită poate fi eliminat. Dacă ospătarul nu a fost nici foarte nepoliticos, dar nici prea amabil, mai dă-i o şansă. Redu valoarea bacşişului, dar nu uita că toată lumea poate avea o zi proastă. Poate a avut un accident de maşină sau are probleme cu partenerul de viaţă. Nu critica niciodată un chelner în faţa copiilor, căci vor crede că şi ei pot face acelaşi lucru.

Exerciţiu

De îndată ce copilul poate să facă socoteli, lasă-l să calculeze singur cât de mare ar trebui să fie bacşişul. Spune-i să adune câte zece bani pentru fiecare leu. Îi va rezulta un procent de 10%.

25 AUGUST

Ce să nu faci într-un restaurant

Părinţii riscă să le dea idei celor mici atunci când analizează liste precum cea de mai jos, aşa că dacă ai deja un mic îngeraş, treci la pagina următoare. Dacă nu, atunci ar putea să îţi fie de folos. Într-un restaurant, copilul nu ar trebui niciodată:

• Să sufle în pai – să nu sufle în bulele băuturii şi nici în ambalajul paiului.

• Să se târască pe sub masă, chiar dacă i-a căzut o bucată de ciocolată.

• Să vorbească sau să râdă atât de tare, încât să fie auzit de cei de la alte mese.

• Să se distreze amestecând conţinutul recipientelor de sare, piper sau zahăr.

• Să se distreze destupând recipientele de sare, piper, sos şi altele.

• Să se răzgândească în privinţa comenzii după ce chelnerul a preluat-o şi a plecat de la masă.

26 AUGUST

Vânzătorii

Este uimitor cât de mulţi copii sunt pasionaţi de cumpărături – dar trebuie învăţaţi să îi respecte pe cei care lucrează în magazine. Abilităţile sociale nu numai că îl vor face pe copil să fie plăcut de ceilalţi, dar va elimina şi suspiciunile de furt. Când copilul stabileşte un contact vizual cu vânzătorul şi salută, pune bazele încrederii. Şi îl face pe vânzător să simtă ceea ce toată lumea doreşte – că este un om normal! Acest lucru începe cu salutul pe care îl rosteşte atunci când intră în magazin. Poate cere ajutorul unui funcţionar, dar nu trebuie să îi acapareze acestuia tot timpul, mai ales atunci când nu plănuieşte să cumpere ceva.

27 AUGUST

La magazin

Învaţă-l pe copilul tău să fie un client amabil. Trebuie să aibă răbdare dacă este coadă la cabina de probe. Nici el nu va dori să fie grăbit atunci când este rândul său să probeze ceva. Odată ajuns în cabina de probă, ar trebui să fie curat dacă probează haine – să nu le atingă cu degetele lipicioase şi apoi să le pună din nou pe umeraş. Hainele trebuie puse înapoi pe umeraşe după ce le probează.

Copilul trebuie să lase marfa din magazin la fel cum a găsit-o. Orice ia de pe raft trebuie pus la loc. Nu trebuie să îşi creeze un spaţiu de joacă pe care apoi să îl lase aşa.

Dacă sparge ceva, trebuie să anunţe personalul magazinului. Poate fi scuzat sau, după caz, va fi nevoit să plătească paguba. Oricare ar fi situaţia, acest episod îi va întări caracterul.

Exerciţiu

Cere-i copilului tău să facă o listă cu lucruri pe care vrea să le cumpere înainte de a pleca la magazin. Citiţi lista împreună şi ajută-l să taie obiectele care nu sunt necesare sau pe care nu vei avea timp să le cauţi. Dacă veţi cădea de acord în privinţa listei înainte de a pleca la magazin, veţi evita ciondănelile atunci când veţi ajunge acolo.

28 AUGUST

Când păstrezi un loc la rând

În general, nu se cuvine să ţii locul cuiva la coadă. Dacă faci o favoare pentru cineva, îi faci altcuiva o defavoare.

Este lipsă de consideraţie pentru ceilalţi care aşteaptă la rând să păstrezi un loc pentru cineva care are de făcut o tranzacţie ce va

lua timp. Copilul nu ar trebui să păstreze locul nimănui atunci când aşteaptă la casa de marcat pentru a plăti. Prietenul său nu ar trebui să facă mai multe cumpărături pentru ca apoi să sară rândul şi să meargă direct la casă când este rândul copilului tău să plătească. Acelaşi lucru este valabil şi la casa de bilete a unui cinematograf. Nu se cuvine să ţii locul unui grup de prieteni la un rând pentru un film, care riscă să rămână fără bilete. Poate lua banii de la ei înainte şi să le cumpere biletele, dar dacă îi va lăsa să taie rândul şi să vină direct la casă, riscă să işte un conflict. Explică-i copilului că dacă va ţine locul cuiva la rând într-un parc de distracţii, va reuşi să îi enerveze pe ceilalţi care aşteaptă.

În unele situaţii nu este nepotrivit să păstrezi un loc: poate tatăl s-a dus să parcheze maşina şi apoi i se va alătura în rând fiicei sale şi prietenilor ei. Este mult mai bine ca o persoană să se alăture unui grup şi nu un grup să se alăture unei persoane.

29 AUGUST

Când nu păstrezi rândul

Nu păstrezi rândul atunci când îţi faci loc la mijlocul cozii în condiţiile în care nimeni nu ţi-a păstrat un loc. Este cât se poate de incorect şi nepoliticos şi îi enervează pe ceilalţi. Există unele gesturi, de pildă mestecatul gumei într-un mod prea evident, care îi poate deranja pe ceilalţi, dar nu într-o măsură foarte mare. Dar dacă un copil nu păstrează rândul, sigur va enerva pe cineva.

Aminteşte-i copilului că dacă cineva pretinde că nu şi-a dat seama că a trecut în faţa lui, poate spune amabil: „Mă scuzaţi. Poate nu aţi observat că rândul se termină acolo.”

30 AUGUST

Când dai peste cineva

Sfătuieşte-l pe copilul tău să se deplaseze cu grijă prin mulţime. Este obligatoriu să meargă; alergatul îi deranjează pe ceilalţi şi riscă să producă accidente. Când se află într-un loc public, precum un magazin, o biserică, la aeroport, la un târg sau la teatru, copilul ar trebui să aibă grijă să nu dea peste nimeni. Mai ales peste oamenii în vârstă, care nu au un mers foarte stabil, iar alergatul li se pare periculos şi lipsit de respect.

Copilul nu ar trebui să se remarce niciodată prin gălăgia şi dezordinea pe care o provoacă. Spune-i că autocontrolul în public îi va aduce mai multe complimente pentru comportamentul său.

Dacă totuşi copilul dă peste cineva, ar trebui să îşi ceară scuze spunând: „Îmi pare rău. Nu am vrut să dau peste dumneavoastră.” Dacă din cauza lui cineva scapă ceva pe jos sau el este cel care dă ceva jos de pe o tejghea, trebuie să ridice obiectul respectiv.

31 AUGUST

Pe scara rulantă

Scările rulante impun bune maniere şi măsuri de siguranţă pentru copii. Bineînţeles, uneori, bunele maniere şi măsurile de siguranţă sunt unul şi acelaşi lucru – cum ar fi interdicţia de a linge cuţitul. Pentru copii, poate fi periculos să folosească scările rulante, mai ales dacă vor să se aşeze sau dacă nu sunt atenţi când ajung la capătul scărilor.

Iată cum poate deveni o experienţă plăcută şi sigură. Staţionează pe partea dreaptă şi nu ocupa întreaga treaptă. Altcineva poate doreşte să treacă, lucru care este permis. Când copilul este cel care doreşte să treacă, dar nu poate din cauza celor din faţa lui,

trebuie să se oprească în spatele lor. Este nepoliticos să îi facă să se simtă ca şi cum îl reţin şi nici nu trebuie să îşi facă singur loc, speriindu-i pe ceilalţi că le va lovi sacoşele sau că le va trânti.

1 SEPTEMBRIE

În lift

În alte vremuri, în lift existau persoane însărcinate cu apăsarea butoanelor echivalente pentru etajele dorite de călători, care anunţau destinaţia şi ţineau uşa deschisă până când aceştia coborau. Astăzi eşti pe cont propriu. Copiilor le place să apese pe butoane, aşa că lasă-l pe el să selecteze etajul. Tot el ar trebui să ţină apăsat butonul pentru „uşa deschisă” până când toată lumea a urcat sau a coborât.

Intră în lift, mergi către spate şi întoarce-te cu faţa spre ieşire. Stai mai în faţă dacă vei coborî în scurt timp.

Când liftul este plin şi există persoane care trebuie să coboare, cei care sunt cel mai aproape de uşă vor coborî şi vor ţine uşa chiar dacă nu au ajuns la etajul lor. După ce toată lumea a coborât, se pot urca la loc.

Tăcerea e de aur într-un lift. Nu pot avea loc conversaţii private şi, deşi o persoană glumeaţă îi poate distra pe ceilalţi cu diferite remarci, de cele mai multe ori este mai bine să nu vorbeşti. Nu eşti obligat să faci cunoştinţă cu nişte străini într-un timp atât de scurt.

Lifturile sunt spaţii mici, aşa că aminteşte-i copilului să nu se uite fix la cineva, dar că îşi poate întoarce privirea spre podea. Altfel, ceilalţi îi vor simţi în mod sigur privirea îndreptată spre ei.

2 SEPTEMBRIE

Cedarea locului

În ziua de azi, copiii nu văd mulţi oameni care să se ridice pentru a ceda locul altcuiva. În saloanele aglomerate, în mijloacele de transport publice, pe băncile din mall sau în sălile de aşteptare de orice fel, copilul crede că există loc pentru cine prinde unul. Dar, deşi nu se mai obişnuieşte ca înainte, este o dovadă mare de amabilitate să cedezi locul tău cuiva care are nevoie de el.

Sfătuieşte-l pe copil să fie atent la persoanele în vârstă, la cei care sunt în cârje, la femeile însărcinate sau care au copii mici şi la orice altă persoană care pare că nu poate sta în picioare prea mult timp. Va face o impresie bună dacă se va ridica şi va spune: „Vă rog, luaţi locul meu.”

3 SEPTEMBRIE

Stai pe dreapta, te rog

Când mergi pe holurile şcolii sau pe culoarele unui magazin este ca şi cum ai negocia cum să treci de obstacole. Numai cineva foarte abil se poate feri să nu fie lovit şi îmbrâncit de toţi cei care merg în toate direcţiile. Cât de uşor le-ar fi tuturor dacă ar respecta o regulă veche – să meargă pe partea dreaptă.

De fiecare dată când copilul se apropie de alţii – pe scări, pe trotuar, pe un culoar, la o intersecţie, într-un hol, la uşile duble, într-un salon – este întotdeauna o dovadă de politeţe să rămână pe partea dreaptă şi să evite să dea peste altcineva.

4 SEPTEMBRIE

Programările

Când copilul stabileşte o programare (sau când tu o stabileşti pentru el), îşi ia un angajament. Trebuie să îl respecte sau să îl anuleze într-un interval de timp acceptabil. Ajută-l să înţeleagă că aceste programări nu sunt făcute doar pentru binele lui; dacă nu se prezintă, şi alţii sunt afectaţi.

Atunci când se înscrie la lecţii de muzică, profesorul este îndreptăţit să creadă că va veni săptămânal. Asigură-te că înţelege încă de la început care îi sunt obligaţiile. Decide dacă este ceva care are prioritate în faţa muzicii şi dacă va fi nevoie să anuleze sau să reprogrameze unele întâlniri. Întreabă profesorul dacă şi când poate anula sau reprograma unele lecţii şi dacă orele pierdute trebuie plătite. Poate copilul va fi bucuros că scapă de o lecţie, dar nu doar acest aspect trebuie avut în vedere. Traiul profesorului poate depinde de aceste lecţii.

Este important să fii punctual. Dacă programarea la care trebuie să ajungă este imediat înainte sau după altele, copilul va lua şi din timpul celorlalţi atunci când întârzie. Poate că va fi nevoit să aştepte până între în cabinetul stomatologului, dar asta nu este o scuză ca data viitoare să întârzie.

De asemenea, trebuie să respecte întâlnirile pe care le programează cu prietenii. Dacă este de acord să meargă acasă la un prieten la ora 14:00, nu este în regulă dacă va ajunge la 15:00. Chiar dacă nu au plănuit nimic special, prietenii lui vor şti că nu se pot baza pe cuvântul său.

Ajută-ţi copilul să înţeleagă cât de important este să se gândească bine la programul pe care îl are înainte de a face o programare. Este mai bine să refuzi ceva pe loc decât să anulezi în ultima clipă. Tuturor li se poate întâmpla să se îmbolnăvească sau să aibă o urgenţă, dar când copilul nu îşi ţine promisiunile, va fi mai greu ca cineva să îl creadă atunci când este într-adevăr bolnav.

Exerciţiu

Pune un calendar cu chenare mari pentru fiecare zi într-un loc

unde îl poate vedea întreaga familie. Notează activităţile fiecărui membru al familiei folosind o culoare diferită pentru fiecare în parte.

5 SEPTEMBRIE

Când uiţi de programare

Din moment ce copilul se bazează pe tine pentru a-l duce acasă la vreun prieten, la doctor, la biserică sau la vreo petrecere, povara de a fi atent la programul pe care îl are este lăsată de multe ori pe umerii tăi. Dar odată ajuns în clasa a patra sau a cincea, ar trebui să îşi cunoască destul de bine angajamentele pentru a şti ce program îi rezervă fiecare zi, ce trebuie să facă şi pentru a se pregăti din timp.

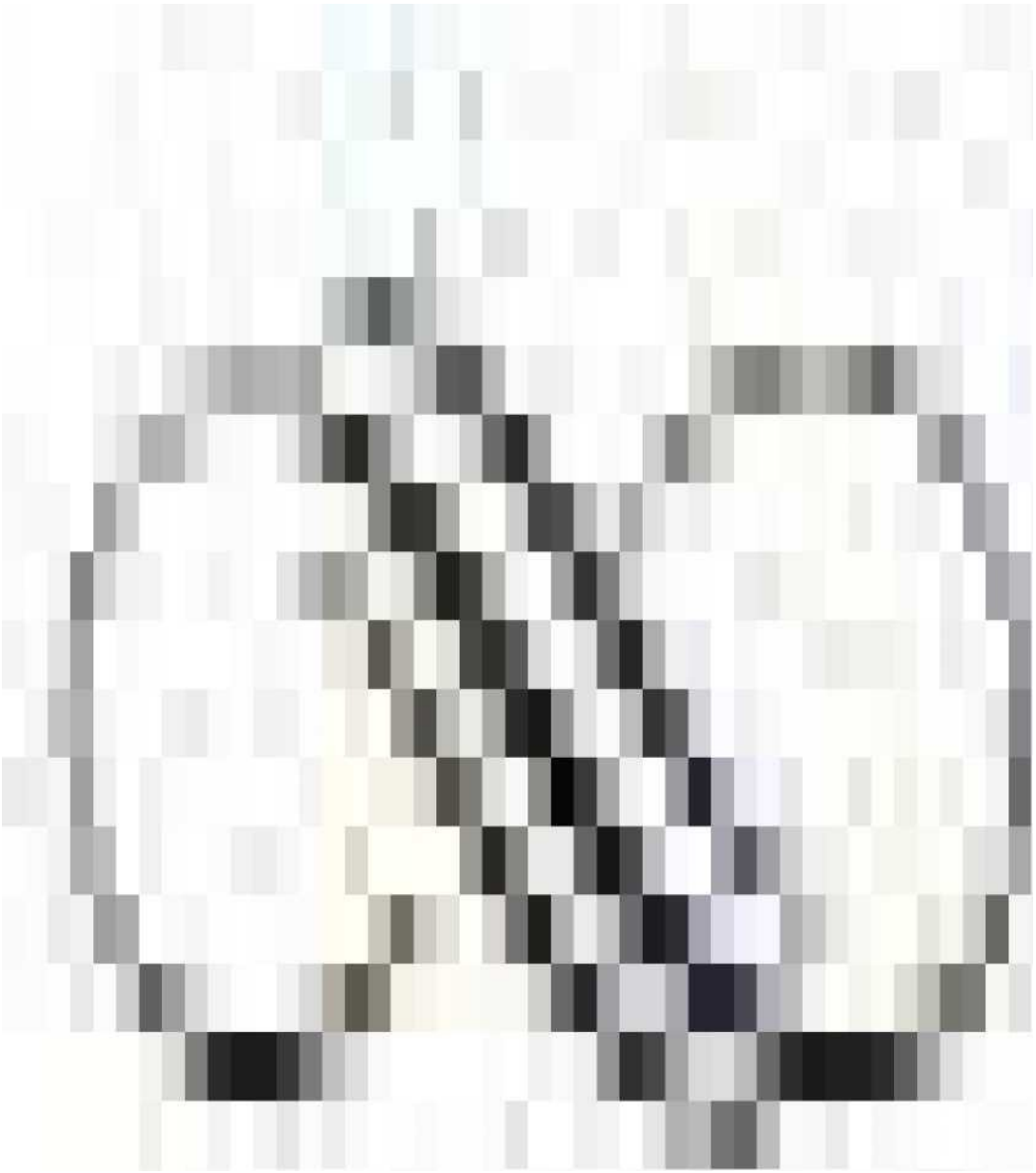
Dacă ratează o programare la doctor sau la dentist, va trebui să suni pentru o reprogramare. (Astfel de convorbiri pot fi intimidante pentru copii, iar programarea ratată poate implica şi o anumită taxă.)

Atunci când copilul uită de un angajament faţă de un prieten, se cuvine să îşi ceară scuze. Trebuie să îl sune imediat şi să îi spună că îi pare rău. Pentru a fi şi mai convingător, poate trimite şi un bilet în care să îşi ceară iertare, mai ales atunci când a ratat ceva special, cum ar fi o serbare sau o petrecere pentru ziua de naştere.

Exerciţiu

Cumpără-i copilului un calendar mic şi sfătuieşte-l să ţină evidenţa tuturor programărilor, aşa cum o faci şi tu.

Bunele maniere la masă pe înţelesul tuturor



Masa familiei este un loc foarte important – aici copiii îşi astâmpără foamea, învaţă despre autocontrol şi despre valorile familiei, despre abilităţile de a purta o conversaţie şi despre modul în care sunt primiţi oaspeţii. Ca părinte, trebuie să îl înveţi pe copil cum să folosească tacâmurile şi vasele, dar ceea ce trebuie să subliniezi este că masa luată împreună este un ritual cultural important.

6 SEPTEMBRIE

Începe cu poziţia potrivită a corpului

Poziţia corectă a corpului presupune să te aşezi la aproximativ zece centimetri depărtare de masă, cu ambele picioare pe podea şi ţinând spatele drept. Picioarele nu trebuie puse unul peste altul, pentru că, inevitabil, îl va legăna pe cel de deasupra şi va lovi fie piciorul mesei, fie pe altcineva de la masă.

Spatele trebuie să fie drept pe durata întregii mese. Dacă are nevoie să se apropie de masă, copilul ar trebui să se încline de la mijloc, dar să nu se cocoşeze cu umerii lăsaţi şi cu nasul în piure. Trebuie să ducă mâncarea la gură şi nu să se mcline spre mâncare. De asemenea, nu ar trebui să „păzească” mâncarea – să pună cotul stâng pe masă şi să împrejmuiască farfuria cu braţul.

Coatele trebuie ţinute pe lângă corp – şi nu pe masă sau în spaţiul celui de alături. Dacă va ţine tacâmul aşa cum ar ţine un creion, coatele vor fi în poziţia corectă în mod natural. Dacă ţine tacâmul ca şi cum ar apuca mânerul de la bicicletă şi va înfuleca, coatele îi vor deranja pe vecinii de masă.

La finalul mesei, când toată lumea stă de vorbă, poate pune un cot pe masă. Iată regulile pentru cei mici: coatele jos de pe masă dacă ţii tacâmurile, o ceaşcă sau o bucată de mâncare; coatele pe masă doar între felurile de mâncare şi dacă mâinile sunt goale.

Cel mai bine este să mănânci cu o singură mână, iar pe cealaltă să o ţii în poală. Dar este acceptabil şi dacă ţii încheieturile mâinilor pe marginea mesei.

7 SEPTEMBRIE

Bunele maniere de zi cu zi

Copiii învaţă bunele maniere la masă de la părinţi. Sunt şanse foarte mari să facă ceea ce faci şi tu şi nu ceea ce spui. Încearcă să faci un obicei din a lua cina în familie. Dacă lucrezi până târziu şi iei masa după ce au mâncat copiii, lasă-i să ţi se alăture pentru a mânca împreună un fruct sau un desert. Nimic nu poate înlocui timpul petrecut cu familia. Când copilul va stăpâni principalele reguli ale mesei, va fi pregătit pentru orice fel de masă, fie acasă, fie într-o situaţie mai protocolară. Iată ce trebuie să-i spui să facă:

• Vino la masă pregătit. Înainte să te aşezi, spală-te pe mâini la baie, aruncă guma de mestecat la coşul de gunoi şi scoate aparatul dentar, dacă porţi unul.

• Aşază-te şi pune-ţi mâinile în poală.

• Dacă se spune o rugăciune, închide ochii şi păstrează liniştea.

• Pune şervetul în poală.

• Începe să mănânci numai după ce toată lumea a fost servită.

• Vasele de servire circulă înspre dreapta. Dacă tu eşti cel care ia primul, ridică vasul şi întreabă persoana din stânga dacă doreşte înainte da a da vasul mai departe la dreapta.

• Mănâncă moderat.

• Nu mânca nici prea repede, nici prea încet. Încearcă să mănânci în acelaşi ritm cu ceilalţi.

• Taie numai câteva felii de carne pe rând. Nu numai că este mai elegant, dar mâncarea va rămâne caldă mai multă vreme.

• Pune unt pe pâine puţin câte puţin. Pune o bucăţică de unt pe farfuria cu mâncare sau pe farfuria pentru pâine. Rupe o bucată de pâine cât pentru o înghiţitură, unge-o cu unt şi mănânc-o. Nu tăia o chiflă în două pentru a unge ambele bucăţi cu unt.

• Mestecă ţinând gura închisă. Nu plescăi. Îţi va fi mai uşor dacă nu ai gura plină până la refuz.

• Ţine bine paharul cu apă. Deşi adulţii apucă numai piciorul paharului, copiii se pot folosi de întreaga palmă pentru a-l apuca.

• Mulţumeşte-i gazdei la finalul mesei.

• Pune şervetul uşor împăturit în dreapta farfuriei. După ce te ridici, împinge scaunul sub masă.

Exerciţiu

Desenează un tabel de bingo pentru fiecare membru al familiei, inclusiv pentru mama şi tata. În chenare, notează bunele maniere înşirate mai sus şi adu tabelul la masă. În fiecare zi, membrii familiei trebuie să aleagă un exemplu pe care să îl exerseze. Dacă reuşesc, vor pune un abţibild în câte un chenar. Când cineva face o linie de bingo, poate alege desertul care se va servi.

8 SEPTEMBRIE

Nu aduce aceste lucruri la masă

Atunci când sunt la masă, copiii învaţă multe lucruri despre abilităţile sociale. Exersează arta conversaţiei, învaţă care este locul lor în familie, preiau valori de la părinţii lor şi învaţă despre autocontrol şi respectul pentru ceilalţi. Este un moment în care

trebuie să te concentrezi asupra oamenilor şi nu asupra activităţilor individuale. Sfătuieşte-ţi copilul să nu ia la masă următoarele lucruri:

• Telefonul mobil.

• Jocuri video portabile.

• Telecomanda de la televizor.

• O revistă sau o carte.

• Ziarul.

• Câinele.

9 SEPTEMBRIE

Aşază masa cum se cuvine

Atunci când stai la o masă care este aranjată foarte frumos, întreaga experienţă va fi mai plăcută. Dacă fiul sau fiica ta a jucat vreodată crochet, ştie că peluza trebuie amenajată într-un anumit mod, că fiecare portiţă trebuie să fie la locul ei, iar mingea trebuie să parcurgă un traseu bine stabilit pentru a trece prin portiţe. Poate fi distractiv dacă ignori regulile jocului pentru o scurtă bucată de vreme, dar în scurt timp confuzia creată va fi obositoare. La fel se întâmplă şi în cazul mesei. Fiecare obiect are locul său pentru a fi la îndemână. Dacă masa este aranjată cum trebuie, fiecare va şti ce să facă. Un aranjament nepretenţios cuprinde numărul minim de tacâmuri, farfurii şi vase. O masă protocolară cuprinde mai multe obiecte.

Farfuria se pune în centru cu cuţitul şi lingura în partea dreaptă – cuţitul este cel mai apropiat de farfurie şi are lama îndreptată spre aceasta. Furculiţa se pune în stânga farfuriei. Tacâmurile trebuie să fie drepte, fără să stea lipite unul de celălalt sau să atingă farfuria şi nici nu trebuie înghesuite sub marginea

acesteia. Marginea de jos a fiecărui tacâm trebuie să fie la aceeaşi distanţă de marginea mesei. Paharul cu apă se pune întotdeauna deasupra cuţitului. Şervetul se pune la stânga farfuriei şi, de cele mai multe ori, la stânga furculiţei. Este mai uşor să îl iei dacă nu este sub furculiţă. Dacă pe masă se mai află şi un castron pentru salată sau budincă, aceasta se va pune în partea stângă a farfuriei, deasupra furculiţei.

Exerciţiu

Ajută-ţi copilul să pună masa cum trebuie. Pentru a alinia tacâmurile în mod egal, spune-i să folosească degetul arătător pentru a măsura. Poate măsura jumătate de deget de la marginea mesei şi să pună mânerul tacâmurilor în vârful degetului. Apoi serveşte o masă fastuoasă pentru el şi prietenii lui!

10 SEPTEMBRIE

Împrejurări oficiale

Atunci când copilul va lua masa la un restaurant de lux sau la o nuntă, va vedea multe tacâmuri de argint şi farfurii de toate mărimile. Mesele oficiale au aceleaşi reguli ca şi cele familiale – numai că e un pic mai mult de muncă.

Cu toate că la o masă ceremonioasă există multe seturi de tacâmuri, nu ar trebui să fie mai mult de trei din fiecare. Dacă este nevoie de patru furculiţe, chelnerul ar trebui să pună numai trei pe masă şi să o aducă pe cea de-a patra atunci când este nevoie de ea.

Explică-i copilului că aranjamentul începe cu o farfurie de serviciu, care se pune sub toate celelalte pe centru. Restul farfuriilor (precum cele cu salată) se pun deasupra şi vor fi luate imediat înainte de felul principal. În partea dreaptă a farfuriei de

serviciu se află lingurile şi cuţitele. Numărul de tacâmuri primite variază în funcţie de meniu, dar cuţitele şi lingurile se pun în partea dreaptă (la fel ca şi la o masă informală).

Cel mai departe de farfuria de serviciu în partea dreaptă se află lingura pentru supă, cu o adâncitură mai mare decât o lingură normală. Alături se pot afla trei cuţite – unul pentru peşte, unul pentru salată şi unul pentru felul principal.

Cuţitele au toate aceeaşi mărime (cele pentru salată şi peşte s-ar putea să fie mai mici).

_____SFAT_____

Spune-i copilului că este simplu să folosească tacâmul potrivit dacă ţine minte un truc: să le utilizeze în ordinea în care sunt aşezate pe masă, din afară spre interior, de la cel mai îndepărtat până la cel mai apropiat tacâm de farfurie.

În partea stângă a farfuriei, înspre exterior, vor fi o serie de furculiţe pentru peşte, salată şi felul principal. (Există o excepţie de la regula cu furculiţele la stânga atunci când în vasul pentru polonic se află şi o furculiţă mică pentru fructe de mare.) Dacă deasupra farfuriei se află şi o lingură sau o furculiţă înseamnă că se va servi şi un desert.

Primul vas aşezat deasupra cuţitului este cel pentru apă. Pot exista alte trei sau patru recipiente de dimensiuni variabile – pentru vin alb sau roşu, şampanie sau lichior. În partea stângă sus se află o farfurie mică pentru pâine şi un cuţit pentru unt aşezat orizontal pe farfurie cu lama în jos.

Exerciţiu

Ajută-l pe copilul tău să organizeze o masă care să includă supă, salată, fel principal şi desert. Apoi exersaţi folosind aranjamentul corect, fie cu vase de porţelan şi tacâmuri de argint, fie desenându-le pe o bucată de hârtie. Asigură-te că nu lipseşte nicio farfurie şi niciun tacâm. Atunci când stăpâneşte aceste reguli, serbează-i ziua de naştere la un restaurant. Discutaţi despre obiectele care se află pe masa de acolo.

11 SEPTEMBRIE

Nu uita de bunele maniere la cină

Ocaziile speciale au nevoie de mese speciale – o nuntă, un festival de vară, o masă pentru ziua de naştere a cuiva la un restaurant drăguţ. O masă protocolară îl poate dezorienta total pe copil dacă nu se gândeşte dinainte la ce trebuie sa facă.

Uneori, copilul tău va fi invitat la evenimente speciale pentru că a demonstrat deja că se poate descurca într-o situaţie care presupune maturitate. Alteori este nevoit să fie prezent la un eveniment oficial şi să pună în practică bunele maniere despre care doar a citit sau pe care le-a folosit acasă. Oricum ar fi, cu cât îşi şlefuieşte mai mult bunele maniere, cu atât va primi mai multe invitaţii interesante. Iată câteva lecţii rapide pe care i le poţi explica. Mai târziu vom intra în mai multe detalii.

• Foloseşte toate tacâmurile. Nu uita că trebuie să începi cu cele din exterior şi apoi să le foloseşti înspre interior. Cuţitele şi furculiţele sunt de cele mai multe ori în pereche. E posibil să ai un cuţit şi o furculiţă pentru peşte, un cuţit şi o furculiţă pentru salată şi un cuţit şi o furculiţă pentru felul principal. Dacă nu ai acelaşi număr de cuţite şi furculiţe, ai grijă să păstrezi un cuţit pentru felul principal.

• Clăteşte-ţi gura. Înainte de felul principal, este posibil să se servească puţin sorbet. Bucură-te de aroma lui răcoritoare şi începe felul principal fără să mai simţi gust de peşte sau de sos. Sorbetul se serveşte într-un bol cu picior cu o farfurie dedesubt şi o linguriţă. Nu este un desert înainte de cină!

• Clăteşte-ţi degetele în vasul special pentru acest lucru. După felul principal şi înainte de desert, este posibil să vezi un vas cu apă cu aromă de lămâie sau ierburi (nu este o supă!). Înmoaie-ţi degetele în apă şi usucă-le pe şerveţel. Dacă vasul cu apă se află pe un mileu deasupra unei farfurii pentru desert, foloseşte ambele mâini pentru a înlătura mileul şi a pune vasul în stânga.

• Fii pregătit pentru desert. Furculiţa şi lingura pentru desert s-ar putea să se afle în partea de sus, paralel cu farfuria. La fel de bine, se pot afla de-o parte şi de alta a vasului pentru spălat. În cazul acesta, pune-le de-o parte şi de alta a farfuriei cu desert, pe şervet. După ce te-ai spălat pe degete, poţi lua desertul.

12 SEPTEMBRIE

Putem sufla în mâncare?

E foarte simplu: aşa ceva nu se face. Copilul nu ar trebui să sufle în mâncare şi nici să ţină gura deschisă (sau să îi facă vânt cu mâna) când înghite ceva fierbinte. Sunetul nu va fi agreat de ceilalţi de la masă.

O înghiţitură de apă îl va ajuta să stingă focul din gură; nu trebuie să scuipe mâncarea. Este mai bine să aştepte câteva minute pentru ca mâncarea să se răcească singură.

13 SEPTEMBRIE

Gunoiul de pe masă

Copilul nu trebuie să adune teancuri de hârtii pe masă. Ambalajele de covrigei, sare, zahăr sau piper se pun sub marginea farfuriei de serviciu sau sub farfuria pentru pâine şi unt. Pur şi simplu împachetează hârtia sub farfurie. Nu este nevoie să o rupă în bucăţi.

Vor rezulta mai puţine hârtii dacă marginea plicurilor este ruptă numai pe trei sferturi. Dacă este ruptă de tot, varsă zahărul şi pune bucata mai mică în restul plicului.

Uneori, bomboanele, alunele, prăjiturelele sau aperitivele sunt servite în cupe mici de hârtie. Aceste hârtii sunt luate împreună cu mâncarea. Dacă ar rămâne în farfuria în care sunt servite, s-ar crea dezordine. Ele vor rămâne în farfuria ta.

14 SEPTEMBRIE

Rugăciunea: arta de a mulţumi

Rugăciunea spusă înainte de masă este o formă de mulţumire. Obiceiul era mai des pus în practică de generaţiile vechi, al căror program nu era încărcat de atâtea activităţi – antrenamente de fotbal, cursuri de artă, de pian, de dans, acţiuni de caritate şi întâlniri, iar familiile se puteau bucura de o cină normală în familie. Dar chiar şi în vâltoarea acestui program încărcat, multe familii îşi rezervă timp pentru acest ritual simplu de recunoştinţă.

Evreii obişnuiesc să spună o astfel de rugăciune după cina de vineri seara. Creştinii spun, de obicei, rugăciunea înainte de masă. Rugăciunea poate fi foarte simplă precum: „Îţi mulţumim, Doamne, pentru ceea ce vom primi. Amin.” Sau poate fi un verset pe care copiii îl pot reţine uşor. În unele familii, tatăl este cel care spune întotdeauna rugăciunea; în altele, fiecare membru al familiei spune câte ceva pe rând. Rugăciunea poate fi un cântec, cântat de toţi cei de la masă.

În timp ce se spune rugăciunea, oamenii îşi ţin capul plecat capul

şi închid ochii. De multe ori, părinţii îi ţin de mână pe cei mici, atât pentru a crea o legătură, cât şi pentru a-i împiedica să mănânce pe furiş. Cu toate că se ţin de mână mai ales copiii de vârstă preşcolară, gestul devine un ritual, şi chiar şi atunci când copiii devin adolescenţi, părinţii vor observa că aceştia întind mâna către ei în timpul rugăciunii. Este mai bine să le spui oaspeţilor de la masă când se spune rugăciunea în familia ta pentru a nu-i lua pe nepregătite.

Exerciţiu

Dacă nu ai nimic împotrivă, învaţă-l pe copilul tău o rugăciune şi lasă-l să o spună înainte de masă.

15 SEPTEMBRIE

Rugăciunea: când eşti în vizită

Când copilul este în vizită la un prieten, ar trebui să încerce să se integreze în obiceiurile familiei respective cât mai mult cu putinţă. Dacă nu este obişnuit să spună rugăciunea înainte de masă şi observă că familia prietenului o face, le poate urma exemplul şi fie li se alătură, fie stă liniştit în timp ce ei se roagă.

În timpul rugăciunii, oamenii stau în picioare sau pe scaun; capetele sunt plecate. Pentru ca toată lumea să se concentreze asupra cuvintelor care se spun, se ţin ochii închişi. Şervetele nu se ridică decât după rugăciune. Copilul se poate ghida după gazde pentru a şti când să ia şervetul.

16 SEPTEMBRIE

Cine este servit primul?

Oaspetele de onoare este primul servit. Asta înseamnă că bunica, noul vecin sau colegul tatei de la serviciu sunt primele persoane cărora li se dă farfuria cu mâncare şi care sunt invitate să se servească. Femeia este servită înaintea bărbatului, cineva mai în vârstă înaintea cuiva tânăr, oaspetele înaintea membrilor familiei. După ce prima persoană se serveşte, mâncarea este trecută pe la fiecare în sensul invers acelor de ceasornic, aşadar oaspetele o dă la dreapta şi fiecare se serveşte când îi vine rândul. Gazda este ultima persoană care se serveşte.

Dar cum rămâne cu mesele de zi cu zi, acele ocazii rare când întreaga familie se adună la masă? Pentru început, copiii ar trebui să se asigure că mama a luat loc. Este o lipsă de respect faţă de ea dacă vine la masă cu ultima farfurie şi descoperă că cea mai mare parte din mâncarea de pe masă a fost deja consumată. Cum mama este femeia de la masă, tatăl şi copiii îşi pot exprima respectul invitând-o să se servească prima. Apoi ea va pasa mâncarea către dreapta.

Dacă un copil spune că îi este foame, unul din părinţi îl va servi mai întâi pe el. Acest lucru se cuvine în cazul unui copil de doi ani, dar pe măsură ce creşte, copilul trebuie să înveţe să se abţină. Trebuie să îşi aştepte rândul la masă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru un bufet. Copiii nu trebuie să alerge în faţa adulţilor pretinzând că sunt înfometaţi. În vacanţă, bunicii au prioritate, la biserică, preotul şi soţia lui, iar la şcoală, profesorii, aşadar ei trebuie lăsaţi să se servească primii.

17 SEPTEMBRIE

Cum te serveşti

Când copilul se serveşte la masă, se foloseşte de tacâmurile care îi sunt puse la dispoziţie şi va lua o porţie modestă – nu este de dorit ca ultima persoană care se serveşte să nu mai rămână cu mai nimic. Se poate uita în jur pentru a calcula rapid cam de câtă

mâncare este nevoie ca fiecăruia să îi revină o porţie aproximativ egală.

Dacă pe farfuria de servire se află o lingură şi o furculiţă mari, ambele trebuie folosite. Una este pentru a apuca mâncarea, iar cealaltă pentru a o ţine să nu cadă pe alături.

Copilul trebuie să ia porţia cea mai apropiată de el. Nu trebuie să răscolească bucăţile de pui pentru a o alege pe cea mai mare şi nici să ia din macaroane din mijlocul vasului – aşa cum nu trebuie să taie un tort pe mijloc pentru a lua o felie. Dacă se serveşte cu porţia dinspre marginea cea mai apropiată de el, mâncarea va arăta mai bine.

18 SEPTEMBRIE

Cum ceri de băut

Când luaţi cina în familie, aminteşte-i copilului că este mai bine să ceară apă decât să se întindă în faţa tuturor pentru a lua recipientul. Cererea trebuie însoţită întotdeauna de „te rog” şi urmată de „mulţumesc”. Dacă este suficient de mare pentru a se descurca cu un urcior, acesta îi poate fi pasat şi el îşi poate umple singur paharul, având grijă să îl susţină bine pentru a nu vărsa apa.

Apa trebuie băută încet şi în linişte, fără a scoate sunete. Copilul trebuie să se asigure că nu are nimic în gură înainte de a înghiţi. Nu este grav dacă i-a mai rămas în gură o bucăţică mică de fursec, dar nimeni nu vrea să vadă o gură plină. Se poate face o excepţie atunci când copilul a înghiţit fără să vrea ceva foarte fierbinte sau condimentat. O înghiţitură rapidă de apă rece poate fi singura cale de a stinge focul din gură!

Atunci când vine un prieten în vizită, acesta ar trebui să fie primul servit cu răcoritoare şi abia apoi copilul tău. Dacă nu mai este decât un suc în frigider, copilul trebuie să îl împartă în două pahare şi să bea împreună cu prietenul.

19 SEPTEMBRIE

Cum strângi farfuriile în timpul mesei

Dacă luaţi masa acasă, copilul poate ajuta la strângerea farfuriilor. Dacă mănânci la un restaurant, sarcina cade în grija chelnerului. Acesta are propriul sistem de a lucra, aşa că nu este nevoie să le aduni şi să i le dai tu.

Masa va fi mai plăcută dacă este strânsă înainte de desert. Nu este nevoie să fie luată fiecare firimitură, dar strânge farfuriile. Cere ajutorul copilului. Aminteşte-i să ia farfuria din dreapta persoanei şi să nu ducă mai mult de două farfurii la bucătărie în acelaşi timp. Dacă va pune mai multe una peste alta, accidentele sunt inevitabile.

La restaurant, farfuriile sunt strânse după fiecare fel de mâncare, la fel şi tacâmurile, şi vor fi aduse altele curate pentru desert. Aminteşte-i copilului că, atunci când se află acasă, propoziţia „Poţi să păstrezi furculiţa” nu este o lipsă de bune maniere, ci anunţă o veste bună – desertul este pe drum.

20 SEPTEMBRIE

Cum tai carnea

Deşi pare mai eficient să tai o bucată de carne în zece bucăţi mai mici înainte de a le mânca una câte una, sfătuieşte-l pe copilul tău să nu taie mai mult de una sau două odată. Carnea va rămâne caldă mai multă vreme dacă este întreagă, iar dacă o va tăia pe toată odată, copilul va da impresia că se grăbeşte prea tare să mănânce.

Când copilul e prea mic, îi puteţi tăia de la început toată carnea. Dar când copilul poate face singur acest lucru, ar trebui să înveţe să taie din carne pe măsură ce mănâncă.

Iată cum trebuie procedat:

1. Ţine cuţitul în mâna dreaptă şi furculiţa în stânga. Niciunul dintre cele două nu trebuie ţinute în poziţie dreaptă; ambele ar trebui să fie aproape paralele sau înclinate un pic faţă de farfurie.

2. Sprijină arătătorul de partea superioară a fiecărui tacâm. Acest lucru poate fi dificil pentru copii, aşa că nu fi dezamăgit dacă fiul sau fiica ta de zece ani îţi cere ajutorul să taie o bucată de carne. Cu suficient exerciţiu, se va descurca.

21 SEPTEMBRIE

Ce faci dacă un oaspete este vegetarian

Ceea ce mâncăm este o alegere foarte importantă – şi personală. Copilul tău nu trebuie să judece sau să încerce să schimbe obiceiurile alimentare ale prietenilor.

Dacă are un prieten vegetarian care vine des în vizită pe la voi, este o dovadă de politeţe să pregăteşti porţii în plus de mâncare vegetariană şi salate. Nu trebuie să te scuzi că tu mănânci carne şi nici copilul nu ar trebui să o facă.

Nu te simţi prost dacă afli prea târziu că unul dintre oaspeţi este vege-tarian. Probabil vei observa că nu mănâncă produsele de pe masă care conţin carne şi nu vei avea nimic pregătit special pentru el. Nu-i nimic, este responsabilitatea lui să mănânce ce poate atunci când este oaspetele tău sau să mănânce înainte să vină pentru a se asigura că nu-i lipseşte nimic.

22 SEPTEMBRIE

Ce faci când copilul tău este vegetarian

Restricţiile alimentare ţin de responsabilitatea celui care le pune în aplicare. Dacă familia ta a ales să nu mănânce carne sau dacă urmează un regim impus de religie, nu îi cere gazdei să gătească ceva special. Mănâncă ce poţi din ceea ce ţi se oferă sau ai grijă să mănânci înainte pentru a nu te înfometa.

În cazul în care copilul urmează o dietă, spune-i să anunţe discret gazda înainte de masă că nu va putea mânca tot ce i se oferă. De asemenea, trebuie să o asigure că este suficientă mâncare din care poate alege şi că nu trebuie să pregătească nimic special.

Dacă ştii dinainte că la un eveniment nu se va servi nimic din ceea ce poţi mânca, este mai bine să nu participi. În cel mai rău caz, poţi să îţi iei mâncare cu tine, deşi este greu să faci acest lucru fără a jigni gazda. Sub nicio formă copilul nu va ţine predici celorlalţi despre ce e bine şi ce nu e bine să mănânci. Dacă este întrebat despre obiceiurile lui alimentare, poate răspunde cu „Nu este ceva ce impun şi altora, dar eu nu mănânc carne”.

23 SEPTEMBRIE

Când mâncarea este stricată

Carnea ne poate mirosi rău chiar înainte de a lua prima îmbucătură. Când se întâmplă acest lucru, copilul trebuie să ştie că nu este obligat să mănânce mâncare stricată. Bunele maniere nu impun acest lucru şi în plus există riscul de îmbolnăvire. Dar nici nu este cazul să facă o scenă în care să se înece sau să scuipe mâncarea înapoi în farfurie.

Dacă nu o poate înghiţi, poate să ia din gură cu o furculiţă sau lingură şi să o pună pe marginea farfuriei. Nu ar trebui să

exclame: „Bleah!” La restaurant, trebuie să te anunţe pe tine pentru ca tu să îi ceri discret chelnerului să înlocuiască farfuria.

Uneori, cel mai bine este să ignori mâncarea stricată. Dacă este vorba despre o parte mică din porţie (o legumă, de exemplu), poate fi lăsată în farfurie. Este imposibil să ignori un fel principal de mâncare stricat şi de aceea ar trebui să fie înlocuit.

Dar aminteşte-i copilului că, atunci când iei masa cu alţii, cel mai important lucru este oportunitatea de a conversa şi de a vă bucura de timpul petrecut împreună. Nu este nevoie ca fiecare aspect al mesei să fie perfect.

Atunci când copilul se află acasă la un prieten şi muşcă din ceva care este stricat, poate să treacă cu vederea sau să ceară o altă porţie. Dacă vede pe altcineva că cere o altă porţie, nu trebuie să întrebe ce este în neregulă cu mâncarea.

24 SEPTEMBRIE

Folosirea corectă a tacâmurilor

A ţine corect tacâmurile este un semn de distincţie pentru orice copil, ca să nu mai vorbim de încrederea în sine pe care o generează. Există mai multe modalităţi în care copilul poate mânca. Prima este şi cel mai des întâlnită:

Modelul american: Taie o bucată din mâncare ţinând cuţitul în mâna dreaptă şi furculiţa în cea stângă. Pentru a mânca, pune cuţitul pe marginea farfuriei cu lama spre tine. Mută furculiţa în mâna dreaptă şi ia bucata tăiată cu ajutorul ei.

Modelul european: Ţine cuţitul în mâna dreaptă şi furculiţa în mâna stângă, la fel ca la modelul american, dar nu muta furculiţa în mâna dreaptă. Când tai mâncarea, degetul arătător se află pe partea superioară a tacâmului, care este ţinut astfel încât să pară că o prelungire a degetului arătător. Nu ţine niciodată furculiţa ca pe un

cuţit pentru gheaţă. Nu este nevoie să laşi cuţitul jos atunci când mănânci. Mănâncă fie fixând mâncarea cu dinţii furculiţei, fie adunând-o pe suprafaţa acestora.

25 SEPTEMBRIE

Eticheta şervetului

Copiii uită repede de şerveţele dacă nu au neapărată nevoie de ele. Dacă se varsă un pahar cu apă, primul impuls este să iei un şervet, chiar şi pe cel al vecinului. Dar şervetul ar trebui pus în poală imediat ce te-ai aşezat chiar dacă se întâmplă sau nu un accident la masă.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci întotdeauna când te aşezi la masă (după ce spui rugăciunea, dacă aşa obişnuieşti) este să iei şervetul, să îl desfaci pe jumătate (sau în întregime dacă nu este prea mare) şi să îl pui în poală. Acolo va rămâne pe tot parcursul mesei. Dacă ai degetele lipicioase, şterge-te pe şervetul din poală. Dacă îţi rămâne sos pe bărbie, şterge-te cu şervetul; adună cu grijă urmele de mâncare de la gură cu un colţ al şervetului. Apoi pune-l la loc în poală.

Foloseşte-l imediat înainte de a bea ceva, pentru a aduna firimiturile – nu sunt o privelişte plăcută pentru ceilalţi meseni! Iată câteva sfaturi pentru copil:

• Foloseşte şervetul tău şi nu pe al vecinului. Se află în stânga farfuriei, peste farfurie sau uneori împachetat într-unul din pahare. Dacă se află în pahar, va fi în cel din partea dreaptă a farfuriei, sus.

• Lasă şervetul pe scaun dacă trebuie să pleci de la masă. Pune-l din nou în poală atunci când te întorci.

• Foloseşte vârful şervetului înmuiat în apa ta pentru a curăţa o eventuală pată de mâncare de pe haine.

• Nu îţi sufla nasul în şervet – niciodată!

• Nu pune un şervet murdar pe masă până la final.

• Nu întreba „Cine mi-a luat şervetul?” Dacă eşti într-un restaurant, roagă-l pe chelner să îţi aducă altul.

Exerciţiu

Cumpără o carte despre împachetarea şervetelor sau caută idei prin cărţile tale de bucate. Ajută-l pe copilul tău să împacheteze şervetul într-un mod special pentru o masă în familie, folosind şervete din bumbac sau din hârtie. Pune accent pe folosirea acestuia în timpul mesei.

26 SEPTEMBRIE

Zece lucruri pe care copilul nu ar trebui să le facă niciodată la masă

În timpul mesei, unele comportamente ar trebui evitate întotdeauna. Copilul nu ar trebui niciodată:

• Să ia o îmbucătură foarte mare.

• Să pună cuţitul în gură.

• Să se lase pe spate cu scaunul, susţinându-se doar pe două picioare ale acestuia.

• Să se cureţe între dinţi cu o scobitoare.

• Să caute în vasul de servire bucata cea mai mare de carne.

• Să mestece cu gura deschisă.

- Să se sprijine în cot pe masă cu spatele la persoana de lângă el.
- Să împingă farfuria înapoi când a terminat de mâncat.
- Să arate cu cuţitul spre cineva.
- Să vorbească despre lucruri dezgustătoare.

Exerciţiu

Discutaţi lista de mai sus şi explică-i copilului ce demonstrează fiecare regulă. Apoi pune un clopoţel (sau ceva care face zgomot) lângă masă şi fă-l să sune de fiecare dată când cineva încalcă o regulă din cele enunţate. Pune-i pe copii să ghicească despre ce regulă este vorba. Dă-le şi lor şansa să folosească clopoţelul.

27 SEPTEMBRIE

A doua porţie

Poate copilul să ceară o a doua porţie? Da – câteodată. Se cuvine să mai ceară o porţie atunci când:

- Mănâncă acasă.

  Toată lumea a primit prima porţie.

  A mai rămas mâncare pentru încă o porţie.
- Ia masa la altcineva acasă şi gazda oferă a doua porţie.
- Este la un bufet şi are farfuria goală.
- A oferit deja a doua porţie oaspetelui de la masă.

• Oaspetele se serveşte cu încă o porţie (este frumos din partea lui să mai ia măcar puţin pentru ca oaspetele să nu mănânce singur).

28 SEPTEMBRIE

Când să începi să mănânci

Se cuvine să începi să mănânci după ce toată lumea a fost servită. La o masă în familie, copiii vor aştepta până când părinţii încep să mănânce. Tatăl este cel care le oferă exemplul, lăsând-o pe mamă să înceapă prima. Astfel nu se va repezi toată lumea în acelaşi timp după murături sau pâine.

Să aştepţi să mănânci este un mic gest de abţinere; dar dă tonul unei mese relaxante şi plăcute. Copiii au ocazia să facă o pauză şi să îi observe pe ceilalţi de la masă. Simbolizează natura socială a mesei – înseamnă mai mult decât stăpânirea foamei.

Atunci când este oaspete, copilul trebuie să urmeze exemplul gazdei. Atunci când aceasta ridică lingura sau furculiţa, poate şi el să facă la fel. Dar dacă este vorba despre un grup mai mare, poţi începe să mănânci după ce s-au servit trei sau patru persoane. După ce are loc servirea, gazda va fi probabil cea care le va spune invitaţilor să mănânce pentru ca mâncarea să nu se răcească. Nu este politicos să continui să aştepţi până când gazda se aşază, deşi ai fost invitat să mănânci – îi va face pe cei care au început să mănânce să fie stânjeniţi.

Când sunt servite mai multe feluri de mâncare, copilul ar trebui să se asigure că toată lumea a fost servită la începutul fiecărui fel. Dacă el este primul care primeşte îngheţata, nu va începe să mănânce până când nu primeşte toată lumea.

29 SEPTEMBRIE

Când te ridici de la masă

Uneori copilul trebuie să părăsească masa imediat. Dacă are un acces de tuse sau îi este rău, poate da scaunul la o parte pentru a se duce imediat la toaletă. În alte situaţii în care nu este vorba de o urgenţă atât de mare, poate să spună „Mă scuzaţi, vă rog”. Nu trebuie să dea explicaţii, de pildă că trebuie să folosească toaleta. Când se întoarce la masă, se va aşeza la loc în linişte, îşi va pune şervetul în poală şi va continua să mănânce fără să dea explicaţii. Dacă plănuieşte lucrurile dinainte, îi va fi mai uşor. Înainte să se aşeze la masă, ar trebui să arunce guma de mestecat, să îşi scoată aparatul dentar şi să ia un şerveţel dacă el crede că va avea nevoie de unul. Dacă te ridici prea des de la masă, atmosfera va fi stricată. Copilul nu trebuie să sară să răspundă la telefon, să ia ingredientele pentru un sandvici cu unt de arahide şi gem când nu îi place ce se serveşte sau să pornească televizorul pentru a urmări un program. În concluzie, nu ar trebui să se ridice de la masă cât timp oaspetele încă mai mănâncă.

30 SEPTEMBRIE

Servirea mesei

Copilul poate uşura procesul de servire a mâncării, dacă va păstra spaţiul din faţa lui curat, fără tacâmuri, pahare sau farfurii. După ce bea dintr-un pahar, ar trebui să îl pună la loc în partea din dreapta sus a farfuriei. Arată mai bine şi va evita vărsarea accidentală a paharului. La restaurant, farfuria cu unt se pune la locul ei, iar dacă desenează sau colorează, trebuie să dea la o parte cariocile şi hârtia când îl vede pe chelner venind cu mâncarea. Acasă, până când masa este servită, poate sta cu mâinile în poală.

La o masă în familie, acasă, platourile cu mâncare circulă înspre dreapta. Tacâmurile se află de-o parte şi de alta a farfuriei. Chiar dacă unui copil îi place să colecţioneze monede sau cartoane cu jucători de baseball, nu trebuie să colecţioneze tacâmuri. După terminarea mesei, acestea trebuie puse la loc pe platoul de servire.

La restaurant, farfuriile sunt servite de la stânga. Acelaşi principiu se aplică şi la o masă formală sau la un banchet. Acolo prima persoană servită este una dintre doamnele invitate. Apoi mâncarea este servită sau dată din mână în mână în sensul invers acelor de ceasornic.

Când masa este servită pe farfurii individuale umplute la masă de gazdă, care se află în capul mesei, îi poate spune uneia dintre doamnele invitate că prima farfurie îi revine acesteia. Restul farfuriilor sunt date apoi către celălalt capăt al mesei în partea dreaptă şi apoi în stânga, până când toată lumea este servită. Gazda se serveşte ultima.

Băuturile se servesc dinspre dreapta, deoarece paharele, cupele şi ceştile de cafea se află aşezate în partea dreaptă.

Înainte să fie servit desertul, toate farfuriile, tacâmurile folosite, sarea, piperul, farfuria pentru unt şi condimentele sunt luate de pe masă. Farfuriile se ridică dinspre partea dreaptă a persoanei.

1 OCTOMBRIE

Clătirea gurii

Cerul-gurii este partea superioară a gurii. Când cuiva îi plac vinurile rafinate, se spune că are cerul-gurii sensibil.

La anumite mese protocolare, copilul s-ar putea să aibă ocazia de a-şi clăti cerul- gurii înainte de servirea felului principal. Cu alte cuvinte, să îl împrospăteze.

Va fi servit cu sorbet de fructe (cu aromă de căpşuni, piersici sau lămâie) într-un bol cu picior care are o farfurioară dedesubt şi o linguriţă. Dacă nu ştie despre ce e vorba, poate crede că visul lui de a primi desertul înainte de felul principal a devenit realitate. Ar trebui să mănânce sorbetul răcoritor şi să înceapă felul principal bucurându-se de beneficiul obţinut – nu va mai simţi

gustul de pe urma aperitivului sau a salatei.

Când termină sorbetul, linguriţa trebuie pusă la loc pe farfurioară.

2 OCTOMBRIE

La finalul unei mese protocolare

Este plăcut pentru toată lumea să ajungă la finalul unei mese împreună. Unii copii par să inhaleze mâncarea în vreme ce alţii rumegă fiecare înghiţitură – trebuie să li se atragă atenţia să ţină pasul cu ceilalţi de la masă.

Când termină de mâncat, copilul va pune tacâmurile împreună pe partea dreaptă a farfuriei. Când gazda îşi va pune şervetul pe masă şi el va proceda la fel. Acestea sunt singurele gesturi de care este nevoie – copilul nu trebuie să mormăie sau să exclame „Sunt plin”, să împingă farfuria, să se lase pe spate cu scaunul sau să îşi atârne cotul de spătarul acestuia.

Când ceilalţi se ridică, poate să o facă şi el. Dacă adulţii vor rămâne la masă pentru a vorbi şi a bea cafea, copilul poate cere permisiunea să meargă în camera de joacă. Scaunul trebuie împins cu picioarele şi nu punând mâinile pe marginea lui şi împingându-se înapoi. Apoi va aşeza scaunul la loc sub masă, pentru a nu-l lăsa în drumul celor care trec pe acolo.

Dacă se află la o masă familială acasă la un prieten, ar trebui să fie atent dacă ceilalţi îşi duc farfuriile la bucătărie şi să facă şi el la fel. Dacă este vorba despre o masă protocolară, nu va ajuta la strângerea ei.

3 OCTOMBRIE

Mâncarea pe care copilul nu o agreează

Când copilul întreabă „Ce avem la cină?”, s-ar putea să eziţi ştiind că nu îţi va plăcea răspunsul lui, aşa cum nici lui nu îi va plăcea meniul. Sunt şanse să spună: „Bleah! Nu îmi place friptura de vită” sau „Urăsc fasolea verde.” Toată lumea are preferinţe culinare, dar copilul ar trebui să înveţe să nu îşi exprime toate sentimentele negative. Ai putea stabili o regulă în familie conform căreia fiecare trebuie să încerce măcar să guste din tot ceea ce se serveşte. În cazul în care copilul mănâncă de obicei orice, dar varza de Bruxelles îi provoacă greaţă, lasă-l să nu mănânce. În caz contrar, cere-i să guste din tot ce se află pe masă.

Îi poţi cere să te ajute la plănuirea mesei. Probabil va fi fericit să îţi facă anumite recomandări şi nu va mai critica la fel de mult ce se serveşte. Dacă meniul lui constă în piure, macaroane cu brânză şi îngheţată, explică-i de ce nu este o masă echilibrată – va aprecia efortul pe care îl depui pentru pregătirea meselor.

Când se află acasă la un prieten, reacţiile negative la adresa mâncării nu sunt deloc bine-venite. Asta nu înseamnă că trebuie să mănânce totul; dar nici nu se cuvine să se strâmbe. Dacă i se oferă ceva ce nu îi place, poate să spună: „Nu, mulţumesc.” Dacă îşi dă seama că a luat ceva ce nu poate mânca, poate să lase mâncarea în farfurie. Chiar dacă nu este obligat să mănânce tot, asta nu înseamnă că poate amesteca în mâncare cu furculiţa doar pentru a face să treacă timpul mai uşor, iar comentariile pe care le face la adresa mâncării ar trebui să fie de laudă.

Exerciţiu

Lasă-l pe copil să te ajute să creezi meniul pentru o săptămână. Adaugă sau taie alimente pentru a te asigura că meniul este echilibrat şi lasă-l să ghicească de ce ingrediente este nevoie pentru a prepara mâncarea. la-l cu tine la cumpărături. Lasă-l să te ajute la preparare.

4 OCTOMBRIE

Când copilul este alergic la anumite alimente

Alergiile la mâncare nu ţin de preferinţe şi pot fi chiar o problemă de viaţă şi de moarte. În cazul în care copilul este alergic la un anumit aliment, poate să îl evite refuzându-l pur şi simplu şi spunând: „Nu, mulţumesc.” Nu trebuie să facă o obişnuinţă din a discuta despre reacţiile lui fizice. Dacă cineva insistă ca măcar să guste, poate să spună că doctorul i-a interzis să consume acel aliment.

Dacă nu poate consuma mai multe ingrediente care sunt folosite în mod frecvent la gătire, precum lapte sau zahăr, trebuie să îşi anunţe prietenul înainte de a accepta invitaţia la masă. Poate sugera să vină în vizită după masă, dându-i astfel gazdei ocazia de a accepta sugestia sau de a se oferi să gătească ceva ce poate mânca şi copilul tău.

Explică-i copilului că nu trebuie să fie jenat de faptul că trebuie să evite anumite alimente. Este responsabilitatea şi dreptul său de a-şi proteja sănătatea.

5 OCTOMBRIE

Ceaiul de după-amiază

Ceaiul de după-amiază conţine câteva dintre elementele preferate ale fetiţelor: zahăr şi arome. În unele ţări, servirea ceaiului este o ceremonie veche de secole. Tradiţia a apărut în secolul al XlX-lea pentru a stăvili foamea unei ducese în timpul după-amiezii, dar fetiţele de astăzi încă o mai imită, jucându-se cu ursuleţii şi prietenele.

În anii 1840, în Anglia, Anna, a şaptea ducesă de Bedford, a început să se bucure de un mic ospăţ delicat, dar totuşi săţios în orele după-amiezii. Se spune că destul de devreme în timpul zilei

lua un prânz uşor, iar seara lua o cină mai săţioasă. După-amiază, când simţea că i se face foame, îi cerea servitorului să îi prepare un ceai fierbinte, pâine prăjită cu unt şi câteva prăjiturele care erau exact pe placul ei. A început să îi placă aceasta gustare pe care a repetat-o şi în curând a invitat şi prietenii. Restul este istorie, aşa cum se spune.

Până în anii 1880, ceaiul de după-amiază devenise o practică complexă şi răspândită, cu oaspeţi îmbrăcaţi elegant, servitorii serveau băuturi scumpe în ceainice de argint frumos decorate, iar muzicienii completau atmosfera.

Toate acestea par prea formale pentru a le asocia cu ceaiul de după-amiază, şi de multe ori sunt confundate cu o adevărată masă a ceaiului. Dar aceasta este cu totul altceva, întrucât implică ouă şi carne – mai degrabă o cină la o fermă. Ritualul elegant pe care l-am descris se referă la ceaiul de după-amiază.

La ceaiul de după-amiază se folosesc cele mai fine feţe de masă, cele mai frumoase ceşti şi cele mai drăguţe şi decorative sandviciuri mici şi prăjiturele. Fetiţa ta poate da frâu liber imaginaţiei atunci când plănuieşte următoarea întâlnire pentru ceai.

Exerciţiu

Caută servicii de ceai atunci când intri în magazine de anticariat sau de suveniruri. Vei găsi o gamă largă de ceşti şi farfurioare, ceainice, strecurători şi chiar şi cufere pentru ceai (de pe vremea când ceaiul era atât de valoros, încât era ţinut sub cheie). Cumpără mai multe sortimente de ceai şi încercaţi-le până când tu şi fiica ta sau fiul tău veţi descoperi care sunt preferatele, arşi duminică după- amiază organizaţi o gustare cu ceai.

6 OCTOMBRIE

Protocolul ceaiului de după-amiază

Ora obişnuită pentru ceaiul de după-amiază este 16:00. Grupul poate fi oricât de mare. Nimic nu este mai plăcut decât să stai la un ceai cu un prieten, dar dacă întâlnirea este cu ocazia unei aniversări sau pentru a-ţi lua la revedere de la cineva, cu cât vor participa mai mulţi, cu atât va fi mai bine.

Invitaţiile la ceai se pot face prin telefon sau în scris în ultima clipă sau din vreme, dar întotdeauna trebuie specificată ora exactă. Invitaţii trebuie să fie punctuali. Ţinuta trebuie să fie îngrijită, dar nu oficială.

Dacă fetiţa sau băiatul tău este gazda, trebuie să îşi primească oaspeţii şi să îi conducă direct în camera unde se va servi ceaiul. Va face prezentările dacă sunt persoane care nu se cunosc. Oaspeţii iau loc; dacă există un oaspete de onoare, acesta va sta în dreapta gazdei. Gazda este cea care le serveşte ceaiul celorlalţi.

Ceaiul este un energizant de după-amiază, aşa că ar fi bine să nu se consume prea multe alimente la masă. Trei bucăţi luate pe rând sunt suficiente. Mai întâi se mănâncă sandviciurile. Copilul va lua orice îi pică în mână şi nu trebuie să arate cu degetul spre mâncare. Aminteşte-i să mestece încet, cu înghiţituri mici şi să îşi facă timp pentru a vorbi.

La final, ceştile şi farfuriile sunt ridicate şi oaspeţii îşi continuă vizita. Nu vor sta totuşi mai mult de două ore. Dacă există un oaspete de onoare, acesta este primul care pleacă.

Se cuvine ca la plecare să se transmită un mulţumesc sincer. Apelurile şi biletele de mulţumire nu sunt necesare.

Exerciţiu

Spre bucuria fetelor şi pentru a le scuti de presiunea formalităţilor, cere-i fiecărei fetiţe să îşi aducă ursuleţul de pluş la ceai. Pentru o fetiţă de opt ani, o petrecere aniversară care are ca temă un ceai de după-amiază cu ursuleţi este perfectă. Chiar dacă are şi doisprezece ani, tot se va bucura să aibă în preajmă o

jucărie.

7 OCTOMBRIE

Servirea ceaiului

Când gazda este copilul tău, trebuie să se aşeze lângă tava cu ceai şi să îl servească. Dacă nu există nicio tavă, aranjează pur şi simplu ceainicul, ceştile, farfurioarele, zahărul, laptele, lămâia şi un bol gol în capătul mesei. Iată cum ar trebui să sune schimbul de cuvinte cu invitaţii:

Invitat: Pot să beau o ceaşcă de ceai

Copil: Da. Vrei zahăr?

Invitat: Da, te rog.

Copil: Un cub sau două?

Invitat: Un cub, te rog.

Copil: Vrei lapte sau lămâie?

Invitat: Lapte, te rog.

Apoi copilul va turna un pic de lapte rece şi proaspăt pe fundul ceşcuţei şi va adăuga un cub de zahăr cu cleştele pentru zahăr. Va pune o strecurătoare peste ceaşcă pentru a reţine eventualele frunze care pot apărea din ceainic, va turna ceaiul fierbinte peste lapte şi zahăr şi va oferi ceaşca invitatului.

Strecurătoarea va fi golită în bolul gol care se află în stânga ceainicului. Dacă un invitat mai doreşte o ceaşcă, ceaiul care a rămas în ceaşcă este turnat tot în acel bol.

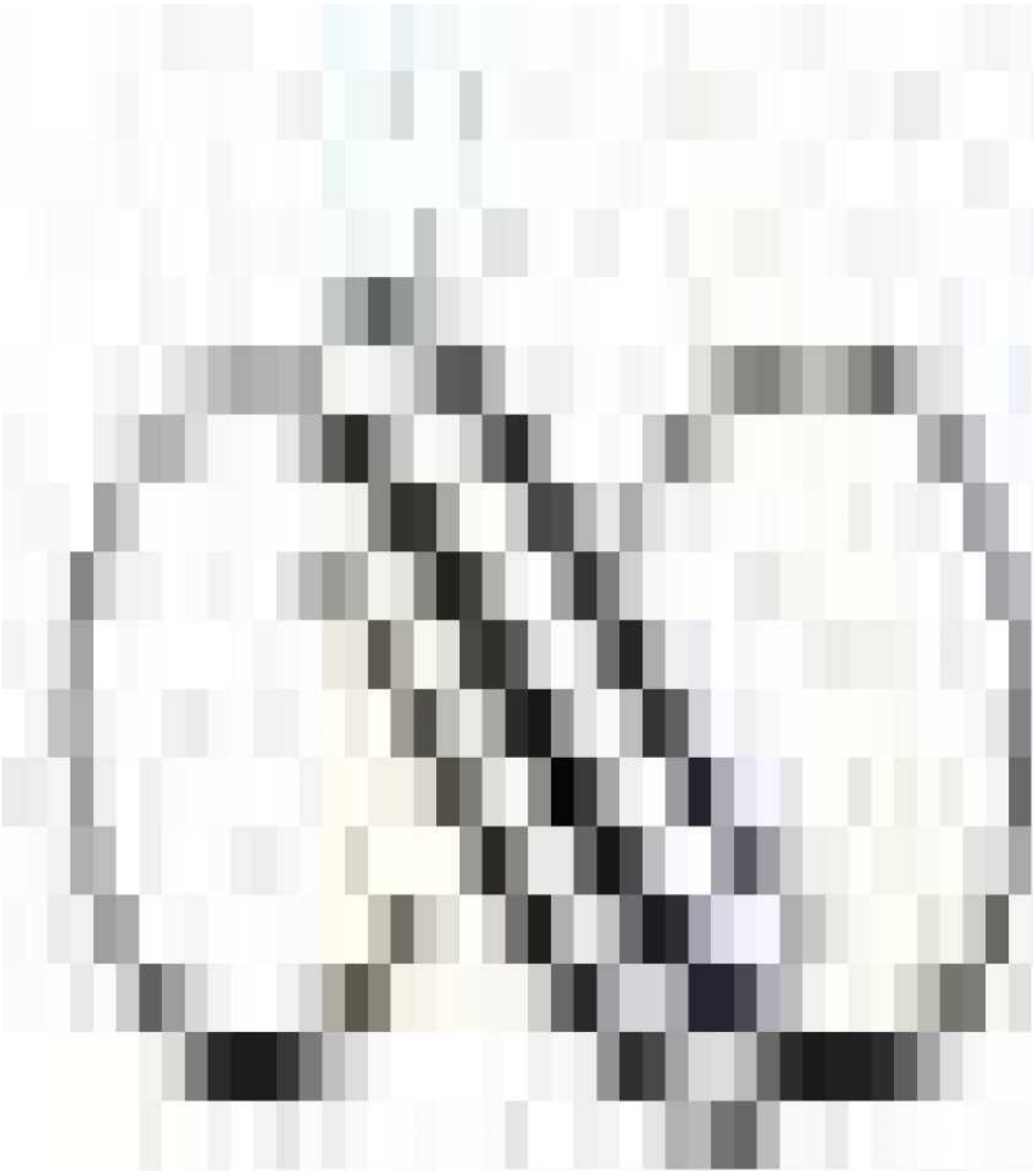
La ceai se serveşte lapte şi nu frişcă. Dacă se va folosi frişcă,

aceasta s-ar putea brânzi atunci când intră în contact cu taninul din ceai. Oaspetele nu ar trebui să combine laptele cu lămâia, pentru că şi în această situaţie laptele se va coagula.

Exerciţiu

Mergi cu fiul sau fiica ta în oraş şi vizitaţi una din ceainăriile cunoscute sau alegeţi, pentru o ocazie specială, restaurantul unui hotel de lux. Bucuraţi-vă de varietatea ofertei de ceai şi utilizaţi ceştile şi ceainicul conform regulilor învăţate. Luaţi o gustare uşoară alături de ceai.

Fereşte-te de mâncarea lipicioasă!



Nu este nevoie doar de bun-simţ pentru a-ţi da seama uneori cum trebuie să mănânci, mai ales atunci când este vorba de alimente speciale. Deşi folosirea degetelor pare calea cea mai uşoară, atunci când iei masa şi cu alte persoane, nu este prea indicată. La un moment dat, copilul va trebui să depăşească antipatia pentru tacâmuri şi să exerseze folosirea acestora până când va reuşi. Amândoi vă veţi bucura că a învăţat din timp, pentru că astfel se va descurca la o masă specială.

8 OCTOMBRIE

Îndepărtarea unor resturi de mâncare

Se poate întâmpla ca, în timp ce vă aflaţi la masă, copilul să simtă în gură ceva ce nu ar trebui să fie acolo. Poate fi un sâmbure de măslină, un os de peşte sau un sâmbure de strugure. Nu trebuie să încerce să îl înghită, ci să îl scoată cât mai discret cu putinţă.

Dacă strugurii sunt mâncaţi cu mâna, şi sâmburii trebuie scoşi cu mâna. Cu palma unei mâini acoperim gura, iar sâmburii vor fi eliminaţi cu ajutorul celeilalte mâini. Sâmburele de măslină se scoate la fel. Peştele se mănâncă folosind furculiţa, aşadar şi oasele sunt scoase din gură tot cu furculiţa. Dacă strugurii fac parte dintr-o salată şi sunt mâncaţi cu furculiţa, şi sâmburii din gură vor fi scoşi tot cu furculiţa.

Oasele şi sâmburii se pun pe marginea farfuriei. Aminteşte-i copilului că numai în situaţii de urgenţă poate să scuipe în şerveţel.

9 OCTOMBRIE

Regimuri speciale

În cazul în care copilul ţine un regim special, ar trebui să ştie exact ce are voie să mănânce şi ce nu şi care sunt motivele pentru care nu trebuie să se abată de la regim. Dacă înţelege şi acceptă regimul respectiv, îi va fi mai uşor să îl respecte atunci când se află cu prietenii săi. Dacă din când în când se mai poate abate de la el, ajută-l să ştie cu ce poate fi mai permisiv atunci când este invitat undeva.

Tot ce trebuie să facă este să dea altcuiva alimentul pe care nu îl poate mânca sau să ia doar puţin şi să lase restul neatins în farfurie. Spune-i că nu este obligat să discute cu ceilalţi despre dieta lui. (Adulţii, dimpotrivă, sunt tentaţi să discute la nesfârşit despre ele!) Aminteşte-i că adulţii care insistă pe acest subiect sunt nepoliticoşi – nu trebuie să răspundă la întrebări personale. Nu trebuie nici să se lase convins de sfatul vreunui adult că un pic de îngheţată nu are ce să îi facă. O explicaţie simplă că nu poate mânca îngheţată în acel moment este suficientă.

Dacă prietenul copilului tău este cel care ţine un regim, nu este politicos să îl serveşti cu tot ce nu poate mânca. Încearcă să te gândeşti la un meniu pe placul lui.

Atunci când comanzi mâncare la un restaurant, poţi cere mici modificări ale meniului, dar fii rezonabil. De exemplu, poţi cere ca sosul pentru salată sau cârnaţii să fie serviţi separat. Dar nu se cuvine să ceri ca sosul să fie făcut cu altceva şi nu cu smântână. Este bine să comanzi doar ceea ce poate fi mâncat – uneori o gustare (o supă şi o salată) este suficientă pentru un copil – mai degrabă decât un fel principal întreg din care să nu mănânce mai nimic.

10OCTOMBRIE

Cum să mănânci mâncăruri dificile

Există o serie de alimente care presupun tehnici speciale de a mânca. Iată câteva sfaturi utile pe care le puteţi împărtăşi

copiilor pentru ca masa să se desfăşoare în condiţii cât mai plăcute:

• Hamburgerii. Te poţi murdări uşor întrucât conţin tot felul de sosuri. Pentru a nu rămâne cu sos pe obraji, taie hamburgerul în două înainte de a muşca.

• Cartofii pai. Când te afli la un restaurant fast-food, poţi folosi mâinile, dar la o masă mai oficială, foloseşte furculiţa. Pune sosul pe margine şi trece cartofii prin el câte unul sau câte doi pe măsură ce îi mănânci.

• Sparanghelul. Această legumă se mănâncă cel mai bine cu mâna atunci când este gătită. Dacă nu, taie-l şi mănâncă-l cu furculiţa. Spune-i copilului că poate renunţa la părţile foarte fibroase.

• Lămâia. Stoarce sucul peste peşte sau în ceaiul cu gheaţă. Prinde lămâia în palma dreaptă pentru a stropi vecinul. Uneori, lămâia este acoperită cu o folie pentru a nu stropi în toate părţile şi pentru a împiedica sâmburii să cadă în mâncare.

• Şunca. Dacă este feliată subţire, mănânc-o folosind furculiţa. Şunca crocantă poate fi mâncată cu mâna.

• Cartofii copţi. Fie că sunt dulci sau albi, taie-i în jumătate, scoate conţinutul pe farfurie, condimentează şi mănâncă cu furculiţa. Sau pur şi simplu, taie-l pe jumătate, condimentează şi mănâncă-l din coajă. Poţi mânca şi coaja. Cartoful poate fi tăiat în bucăţi mici sau coaja poate fi mâncată separat ca şi cum ai mânca pâine şi unt.

11 OCTOMBRIE

Pâinea

Pâinea se dă din mână în mână înspre dreapta. Dacă lângă farfuria copilului se află un coş cu pâine, poate să dea la o parte

şervetul care acoperă pâinea, să ţină coşul şi să ofere pâine persoanei din stânga. Apoi se serveşte şi el şi dă mai departe persoanei din dreapta. Pâinea poate fi servită după ce s-a spus rugăciunea sau după ce au fost servite aperitivele.

Pâinea se pune pe o farfurie specială sau în partea stângă a farfuriei din care mănânci. Pâinea şi gemul se pun şi ele pe farfurie înainte de a fi întinse pe pâine. Rulourile se rup mai întâi în jumătate. Apoi se rup bucăţi cât pentru o înghiţitură, se ung cu unt cu ajutorul cuţitului şi se mănâncă. Pâinea se ţine pe farfurie, iar nu în palmă atunci când se rupe şi se unge cu unt.

Obiceiul de a unge pâinea bucată cu bucată a apărut cu multe secole în urmă, pentru ca pâinea rămasă să nu aibă unt pe ea. Servitorilor li se dădea voie să ia acasă resturile de pâine. În ziua de azi, acest obicei îi împiedică pe cei foarte ocupaţi să mănânce prea mult odată.

Brioşele şi pâinea prăjită se taie în jumătate şi apoi se ung cu unt. Din nou, mai întâi se pune untul pe farfurie şi apoi se pune pe pâinea prăjită sau pe brioşă înainte de a fi mâncate. Dacă acestea sunt calde, este mai bine, totuşi, să se ungă toată felia sau toată brioşa de la început pentru ca untul să se topească. Şi produsele de patiserie, precum melcii, sunt mai uşor de mâncat dacă mai întâi sunt tăiate în două.

Unele sortimente de pâine mai crocante, precum baghetele, lasă în urmă o grămadă de firimituri atunci când se rup. Cele mai multe dintre acestea ar trebui să ajungă pe farfurie, dar cele care cad pe faţa de masă pot fi strânse cu mâna şi puse pe farfurie. La unele restaurante, un chelner va veni să strângă firimiturile de pe faţa de masă înainte de desert.

Atunci când pâinea este servită la masă pe un platou alături de un cuţit, copilul ar trebui să taie numai atât cât doreşte pentru el. Dacă se servesc lipii, atunci va lua una întreagă, va rupe o bucată din ea pentru el şi va lăsa restul în coş. După aceea, fiecare persoană va rupe propria lipie.

Exerciţiu

la-ţi copilul la un târg special cu produse de panificaţie şi alegeţi mai multe sortimente de pâine. Exersaţi modul în care fiecare dintre ele trebuie mâncat.

12 OCTOMBRIE

Salata

Cei mai mulţi părinţi sunt fericiţi când copiii mănâncă salată, chiar şi numai un pic, şi nu fac prea mare caz de modul în care o fac. Totuşi, iată câteva sfaturi pe care le puteţi da mai departe.

Când salata se află pe farfuria cu mâncare, se va folosi furculiţa pentru mâncare. Dacă se află pe o farfurie separată, se va folosi o furculiţă pentru salată. Unele restaurante oferă chiar şi un cuţit pentru salată, care este mai mic decât cele obişnuite, asemenea furculiţei pentru salată. Dacă ingredientele sunt prea mari pentru o singură înghiţitură, se vor tăia cu ajutorul cuţitului şi al furculiţei. Taie numai o bucată sau două odată şi nu întreaga salată de la început. În timp ce mănânci, cuţitul se lasă pe marginea farfuriei cu salată.

Când salata are roşii cherry, cele mai mari se taie în două, iar cele mai mici se mănâncă întregi. Ai grijă la aceste legume mici şi zemoase.

Când sosul pentru salată se serveşte separat, se poate pune tot odată pe o salată mică. Dacă este vorba despre o salată mare, se pune puţin câte puţin pentru a mai rămâne sos şi pentru legumele rămase dedesubt.

Salatele verzi mici se servesc la felul principal sau puţin înaintea lui. Dacă salata este servită după felul principal, va fi însoţită cel mai probabil de brânză şi biscuiţi săraţi. Brânza se mănâncă cu furculiţa, iar biscuiţii, cu mâna.

13 OCTOMBRIE

Supa

Aminteşte-i copilului că supa trebuie dusă la gură; nu faţa trebuie aplecată către supă! Ar trebuie totuşi să se încline foarte puţin astfel încât dacă va cădea vreo picătură de supă, să nu ajungă pe faţa de masă sau în poală. De asemenea, trebuie să mănânce de pe partea laterală a lingurii; nu se cuvine să „înghită” lingura, dar nici să se audă cum soarbe.

Dacă a mai rămas doar puţină supă pe fundul farfuriei, trebuie să încline un pic farfuria şi să ia cu lingura ce a mai rămas. După ce a terminat, lingura trebuie aşezată pe farfuria de dedesubt, dacă există una. În cazul în care nu are decât farfuria pentru supă, lingura se pune în farfurie cu mânerul în partea dreaptă.

Dacă supa este prea fierbinte, nu trebuie să sufle în ea pentru a o răci. Trebuie să aştepte un minut înainte de a mânca sau să ia o lingură de supă şi să o ţină deasupra farfuriei până se răceşte. Nu îl lăsa să pună gheaţă în supă sau să o amestece până se răceşte.

Atunci când supa este servită într-o cană, după câteva linguri, poţi să ridici cana şi să bei restul conţinutului.

Poţi să pui şi biscuiţi săraţi în supă după ce îi rupi. Crutoanele se pun cu lingura direct în supă din vasul de servire, atâta vreme cât copilul are destul de multă grijă cât să nu atingă supa cu lingura pentru crutoane. Biscuiţii sunt aşezaţi pe farfuria cu pâine şi se pun mai mulţi odată în supă.

Apoi apare problema supei de ceapă! Când supa are o crustă brânzoasă, copilul va folosi lingura pentru a da la o parte brânza topită pe marginea farfuriei şi să o taie (o poate tăia şi folosind cuţitul). Este mai bine decât să îi rămână brânză pe buze.

14 OCTOMBRIE

Pastele

Există mai multe variante de a mânca paste. Dacă fiul sau fiica ta se descurcă foarte bine cu tacâmurile, nu are nevoie decât de o furculiţă. Braţele furculiţei trebuie introduse printre spaghete şi învârtite până când pastele se prind de furculiţă. Dacă mai sunt paste nerulate pe furculiţă, poate să le muşte şi să le lase să cadă în farfurie. Bucăţile mici de spaghete pot fi sorbite (fără zgomot).

Dacă fiul sau fiica ta de-abia acum învaţă să mănânce spaghete, îi va fi mai uşor dacă se va folosi de o lingură pe care să răsucească spaghetele în furculiţă.
Arată-i cum să le răsucească până sunt prinse de furculiţă şi apoi cum să le ducă la gură.

Dacă tot i se pare complicat, poate să taie spaghetele în bucăţi mai mici şi să le mănânce cu furculiţa.

Când pastele sunt servite cu un sos, acestea pot fi amestecate cu ajutorul unei linguri şi a unei furculiţe.

15 OCTOMBRIE

Frigăruile

Când copilului i se servesc carne şi legume puse pe o frigăruie mai mare, trebuie să o ţină în mâna stângă şi cu celălalt capăt rezemat de farfurie. Ţinând o furculiţă în mâna dreaptă, va lua bucăţile de carne şi de legume şi le va pune pe farfurie. Cel mai bine este să le dea jos pe rând pentru a nu scăpa frigăruia de sub control şi să nu îi sară vreo bucată de carne pe faţa de masă. După ce carnea şi legumele au ajuns în farfurie, vor fi tăiate în bucăţi mai mici şi mâncate cu ajutorul furculiţei.

Shish kebab este un aperitiv servit pe o frigăruie mai mică care

se ţine cu ambele mâini şi se mănâncă direct de pe băţ.

16 OCTOMBRIE

Porumbul

Cel mai bun porumb este cel servit direct de pe ştiulete. Evident, se mănâncă cu mâna şi este perfect pentru un picnic, dar nu se va servi la mesele protocolare.

Este esenţial să aibă mult unt, dar există o modalitate prin care să nu te murdăreşti prea mult. Spune-i copilului să ia mai multe bucăţele de unt şi să le pună pe farfurie. Cu ajutorul cuţitului poate unge câteva rânduri din porumb. Muşcă din porumb ca un pianist care ia la rând toate clapele de la pian. Cu cât va fi mai curat ştiuletele, cu atât va arăta mai bine. Pentru a-i fi mai uşor, poate depărta rândurile de boabe pe lungime cu ajutorul unui cuţit înainte de a mânca. Untul îl va adăuga pe măsură ce mănâncă.

Unii oameni insistă să înfigă porumbul într-un băţ. Astfel poţi evita să te arzi, dar acest băţ este greu de fixat şi numai un adult ar trebui să o facă.

17 OCTOMBRIE

Homarul

Este nevoie de ceva echipament pentru a mânca homar – un spărgător pentru carapace, o furculiţă pentru scoici sau o scobitoare, o bavetă de hârtie sau de plastic şi un vas pentru aruncarea carapacei. Nu este o masă pe placul copiilor – multora li se pare că arată prea mult ca o creatură vie! Dar dacă copilului

tău îi place homarul, iată cum îl poate savura.

Spune-i să apuce homarul cu putere într-o mână şi să ia spărgătorul în cealaltă. Apoi poate răsuci cleştii homarului, să îi rupă şi să îi pună pe farfurie. Fiecare cleşte trebuie rupt cu grijă pentru ca zeama din ele să nu îi stropească pe cei de alături; apoi se scoate carnea cu ajutorul unei scobitori sau cu o furculiţă. Rar se întâmplă să reuşeşti să spargi carapacea numai cu spărgătorul. Va trebuie să te ajuţi de degete.

Apoi copilul va scoate carnea de pe o parte a cozii. Dacă iese toată odată, o poate tăia în bucăţi mai mici, după care le va înmuia în unt topit pentru a le mânca. (De obicei, homarul rece se serveşte cu maionează.)

Grăsimea homarului şi icrele roşii (dacă este femelă) sunt considerate delicatese şi se servesc cu furculiţa. Unele persoane le combină cu bucăţi de carne.

Carapacea care rămâne se pune în vasul gol. Poate exista şi un bol cu apă caldă şi lămâie – copilul îl poate folosi pentru a-şi spăla degetele pe care le va usca apoi cu şervetul.

18 OCTOMBRIE

Puiul prăjit

De obicei, la ocaziile oficiale, carnea nu se mănâncă direct cu mâna, dar pe de altă parte, puiul prăjit nu prea este servit la ocazii oficiale. Când puiul este servit într-o găletuşă şi este consumat la picnic, se poate mânca şi cu mâna. Asta înseamnă că fiul sau fiica ta poate lua o bucată de pui pentru a o mânca direct de pe os. Ţine la îndemână multe şerveţele pe care să le poată folosi atât pentru mâini, cât şi pentru faţă. Chiar dacă astfel se bucură mai mult de mâncare, pentru ceilalţi nu va fi o plăcere să-l vadă pe copilul tău strălucind de unsoare!

La cină, unele persoane aleg să mănânce puiul prăjit cu furculiţa şi cuţitul, dar copilului îi poate fi permis să mănânce cu mâna.

Dacă foloseşte tacâmuri, ar trebui să ţină bucata de pui cu furculiţa, să taie carnea folosind cuţitul şi apoi să o mănânce cu furculiţa. Orice variantă ar alege, oasele trebuie puse pe o farfurie separată dacă îi este pusă la dispoziţie sau le poate aranja pe marginea farfuriei din care mănâncă.

19 OCTOMBRIE

Pizza

Există trei modalităţi de a mânca pizza. Prezintă-i-le copilului:

• Poate fi tăiată în bucăţi şi mâncată cu furculiţa.

• Poate fi mâncată cu mâinile: cu o mână ţinem marginea feliei, iar cu cealaltă mână susţinem restul bucăţii.

• Pizza poate fi îndoită şi pe lungime. Imaginează-ţi că tai felia în două, apoi îndoi felia de-a lungul tăieturii imaginare. Dacă vei rupe crusta de pe linia de îndoire, îţi va fi mai uşor să o îndoi. În felul acesta nu se mai întinde brânza, nu mai rămâne sos pe faţă şi scade riscul să te arzi.

Copilul nu trebuie să mănânce pe nerăsuflate prima bucată de pizza pentru a se asigura că va mai lua o felie înaintea altora. Şi nici nu ar trebui să ia ultima felie. Dacă şi alţii mai vor să mănânce, ultima felie trebuie împărţită frăţeşte.

Şi nu uita: persoana care livrează pizza trebuie să primească bacşiş.

20 OCTOMBRIE

Cuburile de gheaţă

Spargerea cuburilor de gheaţă între dinţi trebuie evitată chiar şi de copii. Sună îngrozitor pentru oricine se află în apropiere şi nici nu este sănătos pentru dinţi. Gestul trebuie evitat mai ales atunci când copilul poartă aparat dentar.

Scopul gheţii este de a răci băuturile. Nu se cuvine să scoatem cubul din pahar pentru a răci o supă prea fierbinte şi nici pentru a răcori fruntea într-o zi caniculară. Şi nu trebuie spartă între dinţi!

21 OCTOMBRIE

Fructele proaspete

La masă, fructele pot fi servite la desert sau înaintea desertului. Pentru a le mânca aşa cum se cuvine, fructele mari trebuie tăiate în sferturi sau jumătăţi – merele, piersicile, perele – cu un cuţit pentru fructe şi seminţele trebuie date la o parte. Seminţele, cotoarele şi coaja se pun pe marginea farfuriei. Americanii mănâncă aceste fructe cu mâna, însă europenii le mănâncă uneori cu furculiţa.
Fructele mai mici nu se taie înainte de a fi mâncate. Cireşele se mănâncă doar cu mâna, şi tot astfel este scos şi sâmburele. Prunele şi caisele se pot tine cu mâna în timp ce fructul este mâncat în jurul sâmburelui.

Şi strugurii se mănâncă tot cu mâna. Când mănâncă struguri, copilul nu ar trebui să îi rupă din ciorchine unul câte unul. Ciorchinele cu mai mulţi struguri este rupt (sau tăiat cu foarfecele). Dacă strugurii au sâmburi, pot fi tăiaţi în două pentru a-i scoate înainte de a mânca boabele. Dacă sunt mâncaţi întregi,

sâmburii se scot din gură cu mâna.

Afinele şi coacăzele se mănâncă fie cu mâna, fie cu lingura. Salatele de fructe se mănâncă folosind furculiţa. Dacă în salată este multă zeamă, se foloseşte lingura.

Exerciţiu

Serveşte o salată de fructe cu cireşe şi struguri pentru a exersa cu fiul sau fiica ta cum trebuie să scoată sâmburii din gură. Degetele nu se bagă direct în gură, ci acoperă gura, cu degetul mare dedesubt. Sâmburele este prins între degetul mare şi celelalte degete şi se pune pe marginea farfuriei. Se pot scoate din gură şi cu ajutorul unei linguriţe.

22 OCTOMBRIE

Sosuri, condimente şi arome

Sosurile se pun cu lingura peste carne, peşte, orez sau cartofi. Dacă are la dispoziţie un polonic mic sau o lingură mai mare, copilul îl poate folosi pentru a lua sos, după care va pune polonicul în vasul de servire cu mânerul în direcţia opusă porţiunii pentru scurgere. La un bufet, polonicul poate fi prea fierbinte pentru a putea fi ţinut dacă este lăsat într-un vas fierbinte. Copilul ar trebui să caute un alt vas în care să pună polonicul.

Asezonările sunt servite alături de mâncare pe care o însoţesc. Sunt puse pe farfuria principală şi se consumă cu furculiţa puţin câte puţin. Printre cele mai des întâlnite se numără sosurile picante, muştarul, hreanul şi ketchupul.

Cartofii prăjiţi nu sunt înecaţi în sos picant, dar sunt serviţi alături de o porţie mică aşezată lângă ei pe o farfurie. Sosul de mentă nu este întins pe bucata de miel, ci se află alături de carne

consumându-se puţin câte puţin odată cu carnea. Hreanul nu se împrăştie peste carnea de vită; o cantitate mică este întinsă pe fiecare bucată de carne înainte de a fi mâncată.

Ţelina, morcovii, măslinele, murăturile şi ceapa verde pot fi aşezate pe farfuria pentru unt şi se mănâncă direct cu mâna.

23 OCTOMBRIE

Corpi străini în mâncare

Mulţi copii mici, jucându-se, bagă în gură bucăţi de hârtie sau chiar pământ, dar strâmbă din nas în faţa unei linguri cu mazăre, pe care o scuipă. Când copilul ajunge la vârsta la care face diferenţa dintre ce poate fi mâncat şi ce nu, spune-i că uneori poţi scuipa ce ai în gură când eşti la masă. Dar trebuie făcut cât mai discret cu putinţă.

Când copilul muşcă dintr-un sandvici cu ou şi cu salată şi descoperă o coajă de ou, poate să scoată coaja de ou şi să o pună pe marginea farfuriei. Dacă dă peste un fir de păr în gură, desigur că trebuie să îl scoată. Îl poate pune pe şerveţel sau îl poate lăsa să cadă pe podea.

E posibil să descopere o gâză în salată înainte de a mânca sau un fir de păr în mâncarea de fasole verde. Dacă acel corp străin nu îi taie pofta de mâncare, îl poate da la o parte şi poate continua să mănânce. Dacă totuşi consideră că nu mai poate mânca ce a rămas din cauza contaminării, poate lăsa mâncarea în farfurie atunci când este în vizită la altcineva. Dacă gazda observă că nu mănâncă şi îl întreabă ce s-a întâmplat, poate să spună că era în salată ceva ce nu a putut mânca şi poate cere o altă porţie. La restaurant, poate cere să îi fie înlocuită porţia.

24 OCTOMBRIE

Cum se ţine un pahar

Adulţii au tot felul de reguli pentru cum se ţin diversele recipiente – un pahar cu o băutură rece se ţine de margine şi nu de partea de jos, astfel încât mâna să rămână caldă şi băutura rece. Opusul este valabil atunci când băutura trebuie să rămână la temperatura camerei – paharele cu picior sunt ridicate cu palmele făcute căuş pentru a încălzi băutura.

Pentru copii, regulile nu sunt deloc atât de complicate. În primul rând, copilul trebuie să bea din paharul lui – se află în partea dreaptă a farfuriei. După aceea, nu trebuie decât să se ferească să verse ceva şi să pară cât mai graţios cu putinţă ţinând cont de vârsta pe care o are. Uneori poate fi necesar să ţină paharul cu ambele mâini.

Paharele fără picior sunt ţinute de partea de jos, cu o mână sau două. Nu se ţin de marginea de sus cu degetul arătător înconjurând marginea înspre băutură. Între înghiţituri, paharul se lasă jos. Nu trebuie să îl ţină la nivelul bărbiei cu coatele sprijinite de masă.

Ceştile şi cănile sunt ţinute de toartă cu degetul arătător şi degetul mijlociu, iar degetul mare se ţine peste toartă în timp ce degetul mic este în partea de jos. Nu este nimic greşit dacă sunt ţinute cu două mâini, atunci când copilul nu este prea sigur pe el.

Lingurile folosite pentru a amesteca băutura se scot din ceaşcă sau din pahar. Linguriţa de ceai se pune întotdeauna pe farfurioară. Lingura pentru ceaiul cu gheaţă poate fi pusă pe farfuria de dedesubt sau pe o altă farfurie. Nu trebuie să încerce să bea din pahar cât timp lingura este acolo.

Când copilul ţine un pahar cu picior, îşi poate face degetele cupă sub pahar, chiar dacă băutura este rece. Astfel îl va ţine mai bine.

Atunci când copilul oferă altcuiva un pahar, nu trebuie să atingă cu mâinile marginea acestuia!

Exerciţiu

Arată-i copilului mai multe modele de recipiente – o ceaşcă, un pahar obişnuit, un pahar cu picior şi un pahar pentru ceai cu gheaţă. Ajută-l să le identifice. Apoi lasă-l să aranjeze masa

pentru cină. Aminteşte-i să ţină paharele fie de mâner, fie de partea de jos.

25 OCTOMBRIE

Cum să mănânci de faţă cu alţii

Unor copii nu le place să mănânce de faţă cu alte persoane. Poate părea distractiv pentru un copil să meargă în vizită la un prieten, până când îşi dă seama că va trebui să stea la masă cu întreaga familie a acestuia. Poate prietenul respectiv are fraţi mai mari care par maturi şi care îl intimidează sau poate familia respectivă consumă alimente care copilului i se par „străine”.

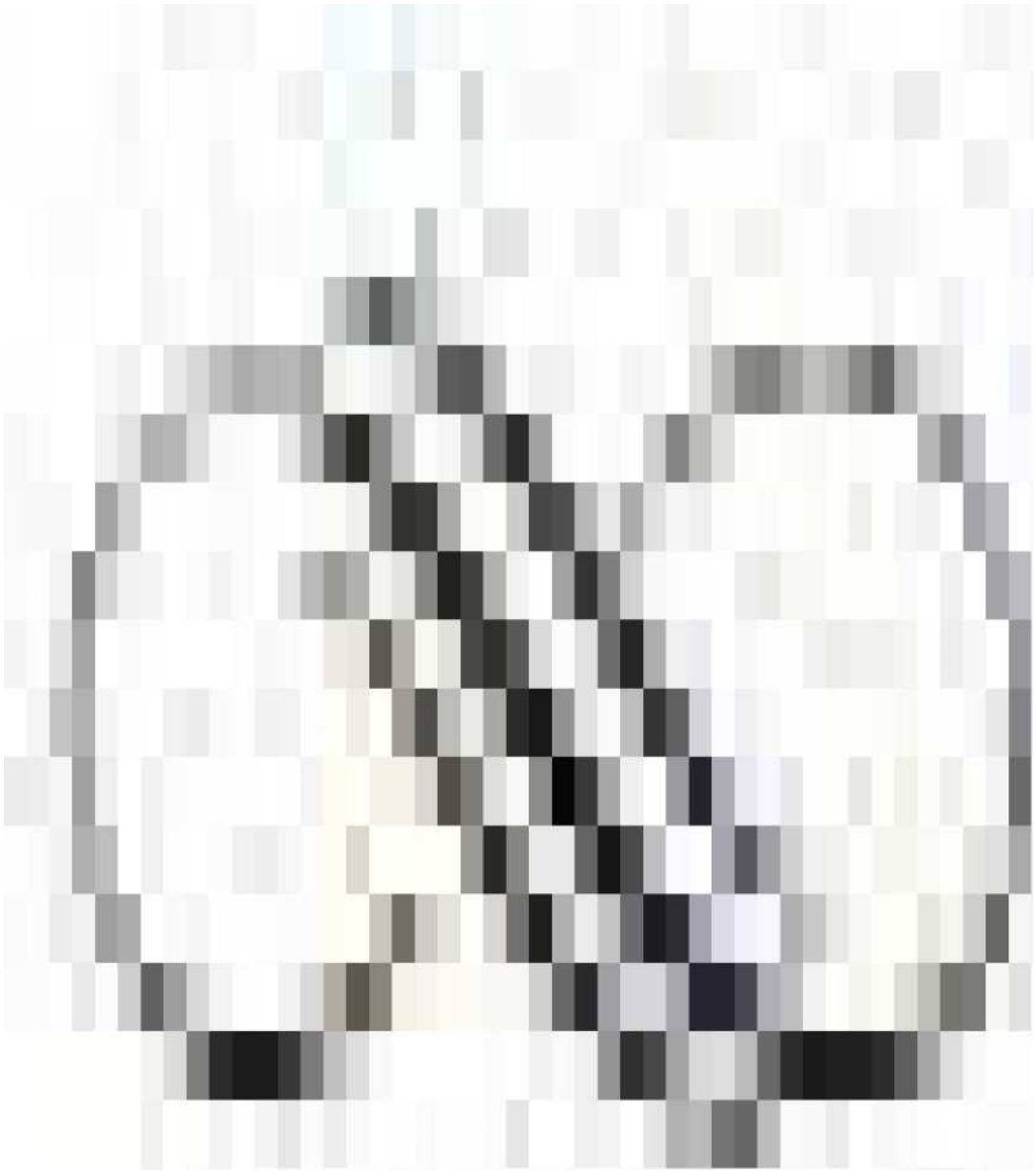
Uneori, nu trebuie decât să ştii regulile de bază ale etichetei la masă pentru a fi suficient de sigur pe tine. Va şti că mâncarea se serveşte înspre dreapta şi că trebuie să ia porţii modeste, să ţină tacâmul ca pe un creion şi nu ca pe o lopată, să mănânce încet şi să mestece cu gura închisă.

Dar chiar şi aşa, poate tot nu este încântat de ideea de a lua masa cu alţii. Spune-i că atunci când te afli într-o situaţie nouă, pofta de mâncare poate dispărea. Pentru a-l ajuta să scape de emoţii, spune-i să nu se simtă obligat să mănânce tot ce se serveşte. Poate să ia porţii mici şi să lase furculiţa jos din când în când, să stea liniştit şi să fie atent la conversaţie.

Exerciţiu

Vorbeşte cu fiul sau fiica ta despre cum trebuie să mănânce când se află într-o situaţie nouă. Ajută-l să găsească soluţii pentru a elimina emoţiile.

Invitaţiile: cum se fac şi cum se acceptă



Învaţă-l pe copilul tău să se remarce în societate fiind creativ atunci când face invitaţii şi fiind punctual atunci când acceptă o invitaţie. Stilul fiecărei invitaţii face referire la ce fel de eveniment va avea loc. Fie că este unul oficial sau familiar, se cuvine să oferim un răspuns prompt, deşi niciuna nu impune prezenţa obligatorie.

26 OCTOMBRIE

Cel mai frumos mod de a face o invitaţie verbală

Copiii au de multe ori ocazia de a face invitaţii verbale prietenilor lor la un film sau acasă. Cu toate că invitaţiile făcute cu puţin timp înainte nu trebuie să fie scrise, acestea trebuie să fie exprimate cu eleganţă.

Aşa da: Cel mai plăcut mod de a face o invitaţie este să fii direct. Iată un exemplu: „ Vineri chem nişte prieteni la mine peste noapte. Vom mânca pizza şi ne vom juca. Poţi să vii?” Când primeşte o astfel de invitaţie, celuilalt copil îi va fi mai uşor să răspundă. Poate să spună „Da, sună minunat! La ce oră să vin?” sau „Nu, îmi pare rău, am alte planuri şi nu voi putea să vin. Dar mulţumesc pentru invitaţie!”.

Aşa nu: O modalitate mai puţin reuşită de a face o invitaţie începe astfel: „Eşti ocupat vineri seara?” sau „Ai planuri pentru mâine?”. Prietenul respectiv nu prea mai are cum să ţină planurile pentru el (dacă are) atunci când este întâmpinat cu o astfel de întrebare personală. Poate fi tentat să răspundă cu „Nu este treaba ta, băgăciosule!”. Sau poate se va vedea obligat să dea informaţii pe care ar fi preferat să nu le dezvăluie, precum „Suntpedepsit şi nu pot să plec de acasă”.

Copiii de şcoală primară nu sunt de obicei prea sensibili în ceea ce priveşte programul lor, dar când ajung la vârsta adolescenţei, o invitaţie directă îi poate scuti de momente stânjenitoare sau le

poate da libertatea de a refuza ceva ce chiar nu doresc să facă.

Exerciţiu

Enumeră pe cartonaşe separate câteva activităţi precum o petrecere aniversară, o plimbare cu rolele, vizionarea unui film la cinematograf, un concert. Pune cartonaşele într-o geantă şi roagă-l pe copilul tău să aleagă câte unul pe rând. Exersează cu el cum şi-ar invita prietenul (adică pe tine) la evenimentul pe care l-a extras. Aminteşte-i să adauge detalii pe care prietenul va dori să le cunoască, precum numele filmului, preţul biletului la concert, unde veţi merge cu rolele şi aşa mai departe.

27 OCTOMBRIE

Cum să trimiţi o invitaţie scrisă

Invitaţia îţi oferă o imagine a evenimentului – stilul în care este realizată oferă indicii despre cum va fi petrecerea. Pentru evenimente protocolare se folosesc invitaţii scrise sau gravate – pentru o petrecere sau pentru un majorat sau pentru o serată unde adolescenţii trebuie să se costumeze.

Invitaţiile oficiale sunt scrise la persoana a treia. Trebuie scrise cât mai frumos, textul să fie bine aşezat în pagină şi să conţină toate informaţiile de care invitatul ar avea nevoie. Formatul pentru o invitaţie scrisă de mână este acelaşi ca cel pentru o invitaţie gravată pentru nuntă. Trebuie să arate aşa:

Domnul şi Doamna Edward Miller

au plăcerea să vă invite la o petrecere

în cinstea nepoatei lor

Domnişoara Jillian Williams

Vineri, 19 mai, la orele 19:00 la

Westwood Country Club,

Bryn Mawr, Pennsylvania

R.s.v.p

212 Chestnut Hill Drive

Bryn Mawr, Pennsylvania

Invitaţiile oficiale se scriu pe hârtie albă sau crem şi se trimit cu patru-şase săptămâni înaintea evenimentului. Nu folosi computerul pentru a scrie o invitaţie oficială. Ele trebuie să fie ori gravate, ori scrise de mână. De asemenea, se pot folosi invitaţiile gata făcute care trebuie doar completate.

Pentru evenimente mai puţin oficiale, pot fi folosite invitaţiile colorate sau cumpărate, dar acestea trebuie să conţină toate informaţiile necesare şi să fie scrise îngrijit. Indiferent dacă evenimentul pe care îl organizezi este sobru sau distractiv, lasă-l pe copilul tău să te ajute la realizarea invitaţiilor.

28 OCTOMBRIE

Cum răspunzi la invitaţii

Când copilul tău primeşte o invitaţie, se cuvine să răspundă. Cere-i să se pună în locul celui care a făcut invitaţia. În mod sigur, copilul respectiv este foarte entuziasmat pentru petrecere şi de-abia aşteaptă să afle cine va veni. Perioada în care este

indicat să dai un răspuns este maxim o săptămână de la primirea invitaţiei.

Copilul nu este obligat să accepte. Răspunsul lui depinde de dorinţa lui de a accepta invitaţia, dacă se potriveşte cu programul său, şi dacă tu îi dai permisiunea să accepte. Cel mai indicat este să dea răspunsul în aceeaşi formă în care a primit invitaţia. Dacă este sunat pentru a fi invitat la o petrecere aniversară, poate oferi un răspuns pe loc sau poate suna mai târziu (ori poţi suna tu) pentru a confirma dacă poate participa la petrecere.

O invitaţie cu o dată menţionată la RSVP (repondez s'il vous plaît) şi cu un număr de telefon poate fi acceptată sau refuzată prin telefon până la data menţionată. Chiar dacă fiul sau fiica ta se întâlneşte cu cel care a trimis invitaţia
> > > mai devreme decât data menţionată, este mai bine să îi comunice acestuia răspunsul folosind numărul de telefon indicat. Astfel, părinţii celui care dă petrecerea vor şti exact cine vine şi vor putea oferi indicaţii cu privire la ţinută.

La o invitaţie oficială se răspunde trimiţând înapoi invitaţia primită. Dacă tu eşti cea care se ocupă de lucrurile acestea, arată-i copilului cum ai completat invitaţia. Nu este nevoie să sune persoana care l-a invitat.

Dacă invitaţia primită este pentru un eveniment care va avea loc în aceeaşi perioadă în care un prieten de-al copilului din afara oraşului este în vizită, poate menţiona acest lucru gazdei, dar el va decide cum va proceda. Explică-i copilului că va trebui să accepte decizia cu eleganţă.

29 OCTOMBRIE

Când este în regulă să refuzi

Nu este obligatoriu ca toate invitaţiile să fie acceptate – cel puţin nu de fiecare dată. Singura obligaţie pe care o are copilul atunci

când primeşte o invitaţie este să răspundă cât mai repede.

Totuşi, nu ar trebui să refuze cu prea mare uşurinţă. Dacă este vorba despre o invitaţie la o petrecere aniversară, iar copilul tău a organizat deja una şi cel care îl invită a participat şi i-a adus un cadou, copilul ar trebui să ia în considerare întoarcerea favorii. Faptul că în ultimul timp a participat la foarte multe petreceri şi nu prea mai are dispoziţia să aleagă un alt cadou nu este un motiv suficient de întemeiat pentru a refuza.

Pe de altă parte există şi alte motive – cum ar fi timiditatea copilului în faţa grupurilor mari de oameni, o activitate care nu îi face plăcere, faptul că primeşte o invitaţie de la un copil care a fost rău cu el – pentru care copilul poate refuza o invitaţie. Totodată, trebuie să ţii cont şi de familie. Dacă este o perioadă aglomerată pentru familia ta, chiar dacă nu ai de făcut ceva anume în ziua evenimentului, copilul poate refuza. Discută întotdeauna cu fiul sau fiica ta despre invitaţiile pe care le primeşte.

Sfătuieşte-l să îşi exprime regretul că nu poate participa mulţumind persoanei respective pentru invitaţie şi oferind o scurtă explicaţie. Nu se cuvine să mormăie „Nu, nu pot să vin”. În schimb, „Mulţumesc pentru invitaţie, dar familia mea are planuri în acea zi” sau „Îmi pare rău, dar de data aceasta nu pot să vin” sunt modalităţi mai plăcute prin care copilul poate refuza o invitaţie.

30 OCTOMBRIE

Când copilul nu este invitat

Dacă fiul sau fiica ta nu a primit invitaţie la o petrecere, nu ar trebui să solicite acest lucru. Gazda este cea care stabileşte lista de invitaţi şi oricât de

dezamăgitor ar fi, oamenii nu se pot oferi voluntari să fie trecuţi

pe ea! (Cea mai bună metodă de a primi invitaţii la petreceri este ca din când în când să trimiţi şi tu.) Aminteşte-i copilului că de multe ori spaţiul în care se va desfăşura petrecerea limitează numărul de copii invitaţi. Dacă nu a fost invitat de data aceasta, nu înseamnă că nu este plăcut de ceilalţi.

Exerciţiu

Sugerează-i copilului ca data viitoare când nu este invitat la o petrecere să plănuiască o activitate distractivă la care să invite şi alţi copii care nu au fost invitaţi.

31 OCTOMBRIE

Două invitaţii pentru aceeaşi zi

Când copilul primeşte o invitaţie, este frumos să răspundă cât mai curând (mai puţin de o săptămână). Dacă primeşte două invitaţii pentru evenimente care vor avea loc în aceeaşi zi, desigur că este liber să aleagă ce doreşte, dar după ce acceptă una dintre ele, va trebui să o onoreze. Pot exista excepţii atunci când copilul cunoaşte gazda foarte bine şi îi poate explica faptul că încearcă să decidă cum să procedeze cu a doua invitaţie.

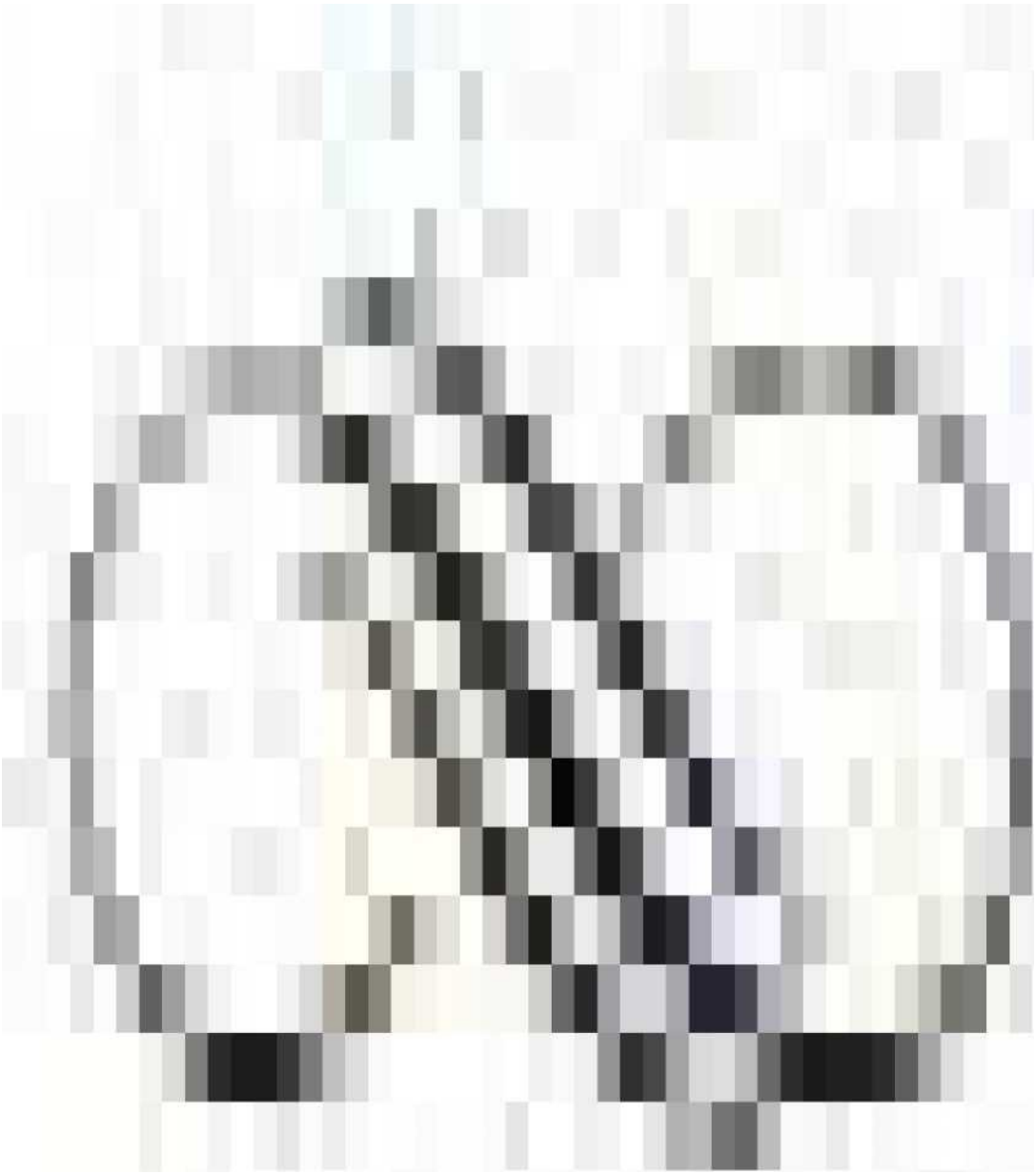
Dacă a acceptat deja o invitaţie, nu ar trebui să se răzgândească decât în cazurile rare în care a doua invitaţie este mult mai importantă. Un copil plănuia să doarmă acasă la prietenul său când tatăl său a primit bilete pentru a zbura împreună cu un avion privat la un meci de fotbal. Prietenul a înţeles situaţia, iar copilul şi-a cerut scuze pentru schimbarea de plan. Oricum, este important să nu se obişnuiască să îşi schimbe planurile, căci altfel prietenii săi nu îl vor mai considera o persoană de încredere.

Unul dintre motivele pentru care invitaţiile la evenimente importante precum nunţile sau petrecerile de absolvire sunt

trimise cu patru sau şase săptămâni mai devreme este pentru ca oamenii să nu fie nevoiţi să refuze pentru că şi-au făcut deja alte planuri.

Atunci când trebuie să refuzi pe cineva, este mai bine să o faci imediat. Copilul nu datorează nimănui nicio explicaţie. Nu trebuie decât să spună că îi pare rău că nu poate veni. Este suficient să îi mulţumească persoanei respective pentru invitaţie şi să îi ureze distracţie plăcută.

Zile de naştere, nunţi, recepţii şi alte ocazii speciale



Aşa cum este şi normal, ocaziile speciale au loc doar din când în când – aşa că îţi poţi ajuta din timp copilul prin jocuri de rol şi explicaţii referitoare la ce ar trebui să se aştepte şi cum ar trebui să se comporte astfel încât să se descurce foarte bine atunci când participă la un eveniment special.

1 NOIEMBRIE

La ziua de naştere a copilului

Unul dintre cele mai puternice motive pentru care trebuie să învăţăm bunele maniere este pentru a ne putea controla atunci când suntem puşi în situaţii care au încărcătură emoţională. Ziua de naştere a copilului este cu siguranţă o astfel de situaţie. Evident, copilul va fi foarte entuziasmat de petrecere. Deşi este încântat de ideea de a fi starul petrecerii, în realitate poate da dovadă de un comportament mai puţin dorit.

De aceea nu este o idee foarte bună să organizezi o petrecere-surpriză pentru un copil mic; avantajul implicării celui mic în organizarea petrecerii este că îl poţi învăţa dinainte cum să fie drăguţ cu prietenii săi. Începe cu dreptul respectând o regulă înţeleaptă care spune să nu inviţi mai mulţi copii decât anii pe care îi are copilul tău. Există câteva modalităţi prin care îl poţi ajuta pe cel mic să fie drăguţ cu invitaţii săi. Poate:

• Să întâmpine la uşă fiecare invitat şi să îl salute pe nume.

• Să lase prietenul să ofere cadoul – nu să îl înşface din mâinile copilului.

• Să stea de vorbă cu fiecare invitat de la petrecere. Să îi prezinte pe cei care nu se cunosc între ei.

• Să stea lângă uşă când pleacă prietenii săi pentru a-şi lua la revedere de la fiecare şi pentru a le mulţumi pentru participare.

Exerciţiu

Lasă-l pe copil să plănuiască tema şi activităţile pentru petrecerea sa. Dacă vei căuta pe internet informaţii despre petrecerile pentru copii, veţi găsi planuri pentru diverse decoraţiuni, activităţi şi mâncare.

2 NOIEMBRIE

Participarea la o zi de naştere

Este un privilegiu să fii invitat la o petrecere aniversară. Comportamentul copilului ar trebui să reflecte acest lucru din clipa în care a primit invitaţia. Ar trebui să răspundă invitaţiei imediat. Este cu atât mai important să răspundă cât mai repede atunci când nu poate participa. Este mai puţin dureros să fii refuzat imediat decât să primeşti veşti proaste în ultima clipă.

Cumpără un cadou pe placul sărbătoritului şi lasă-l pe copil să se implice în alegerea lui. Ţine cont de preferinţele celui aniversat, de interesele lui şi, dacă este nevoie, cere sfatul părinţilor acestuia, dar nu întreba sărbătoritul. Nu este nevoie să cumperi ce ţi se cere.

Copilul tău trebuie să înţeleagă că, deşi sărbătoritul poate fi cel mai bun prieten al lui, la petrecere nu se va putea bucura de întreaga lui atenţie, întrucât vor fi mai mulţi copii. Ar trebui să profite de ocazie pentru a-şi face noi prieteni şi să evite să acapareze atenţia celui sărbătorit.

Asigură-te că ajungeţi la petrecere la timp, dar nu veniţi nici mai devreme. Prezenţa copilului acolo le va distrage pe gazde. Aminteşte-i să îi ureze sărbătoritului „La mulţi ani!” atunci când este întâmpinat la uşă. Tot atunci ar trebui să-i ofere cadoul sau

să întrebe unde să îl pună.

Încurajează-l să ia parte la activităţile de la petrecere. La plecare, trebuie să îşi ia la revedere şi să mulţumească prietenului şi părinţilor acestuia pentru petrecere.

Exerciţiu

Pe drumul spre casă de la următoarea petrecere la care ia parte copilul tău, cere-i să îţi povestească cum a fost. Laudă-l pentru comportamentul său exemplar.

3 NOIEMBRIE

Primirea oaspeţilor

Copilul trebuie să dea dovadă de răbdare în momentul primirii invitaţilor, dar se cuvine să îi întâmpine. La petrecerile foarte mari, oaspetelui de onoare îi va fi greu să stea de vorbă cu fiecare în parte, aşa că, dacă se va forma o linie de primire, îi va fi mai uşor să interacţioneze scurt cu fiecare invitat. Dacă îşi va imagina cât de neplăcut ar fi să participe la o petrecere care este atât de mare, încât nici nu apucă să vorbească vreun pic cu prietenul său, atunci copilul va vedea probabil care este scopul acestei linii de primire a invitaţilor.

Poate vedea o astfel de linie la recepţia unei nunţi, la un eveniment politic sau la o aniversare. Iată câteva sfaturi pentru copil:

• Nu încerca să scapi. Dacă va sta la rând poate fi singura cale prin care gazda sau oaspetele de onoare să vadă că a participat la eveniment.

• Mâinile trebuie să fie curate. Mănâncă după ce treci de linia de primire şi nu lua niciodată cu tine mâncare sau ceva de băut cât

stai la rând. Dacă eşti îmbrăţişat în timp ce ai un pahar în mână, se pot produce accidente neplăcute.

• Comentariile trebuie să fie scurte şi optimiste: „Felicitări. Arăţi minunat. Este o petrecere foarte frumoasă. Mulţumesc pentru invitaţie.” Stai doar un pic de vorbă şi treci mai departe. Scopul unui astfel de rând este ca oaspetele de onoare să întâlnească mai mulţi oameni într-un timp scurt.

• Dă mâna cu cei care sunt la rând. Copilul ar trebui să fie pregătit pentru îmbrăţişări dacă îi cunoaşte bine pe cei de acolo.

• Prezintă-te. Dacă la rând se află şi persoane străine, spune „Bună. Eu sunt Tom Ryan, nepotul domnului Gol.”

Exerciţiu

Pune în scenă o linie de primire cu ajutorul membrilor familiei sau cu animale de pluş. Copilul va trebui să facă prezentările cu patru persoane din rând. Descrie situaţia şi spune-i copilului că oaspetele de onoare va fi probabil a treia sau a patra persoană. De obicei, prima persoană este cea care face prezentările.

4 NOIEMBRIE

Când iei copilul la o nuntă

O nuntă poate fi primul eveniment social important la care ia parte copilul şi unde comportamentul său va fi observat, iar acţiunile lui vor fi apreciate sau nu. Mirele şi mireasa speră ca acest eveniment unic în viaţă să se desfăşoare fără incidente. Au deja suficiente pe cap din cauza oaspeţilor care nu confirmă participarea şi cu membrii familiei care nu se înţeleg; nu ar trebui să îşi facă griji şi din cauza năzbâtiilor făcute de copii.

Nu toţi copiii sunt pregătiţi să ia parte la o nuntă. Întrucât

acestea pot dura destul de mult, copiilor care încă nu au răbdare şi sunt agitaţi le va fi mai bine dacă rămân acasă cu o bonă. În cazul în care copilul tău a demonstrat că se poate autocontrola şi a fost invitat, poţi să îl iei cu tine. Este invitat dacă numele lui apare pe plicul invitaţiei. Dacă părinţii lui sunt invitaţi nu înseamnă în mod automat că este şi el, chiar dacă aceştia sunt rude de-ale mirelui sau miresei.

5 NOIEMBRIE

Ce să faci la o nuntă

Copilul a fost invitat să ia parte la o nuntă alături de tine – aşa că ai grijă să repeţi toate situaţiile la care se poate aştepta. Va fi un oaspete bine-venit la nuntă dacă:

• Ajunge la timp. În cazul nunţilor, acest lucru înseamnă cu douăzeci-treizeci de minute înainte de ora specificată pe invitaţie. Ora menţionată pe invitaţie este cea la care mirii vor intra în biserică. Nu e de dorit ca un copil să fie prins în acea învălmăşeală.

• Aşteaptă liniştit în timp ce părinţii lui semnează în cartea de oaspeţi. Explică-i că acea carte va fi păstrată pentru toată viaţa şi nu este potrivită pentru mâzgăliturile unui copil.

• Merge alături de părinţii lui. Părinţii vor fi aşezaţi în funcţie de relaţia pe care o au cu mirele sau cu mireasa. Mama va lua braţul celui care îi conduce la locurile lor, iar tatăl şi copilul îi urmează.

• Stă liniştit în timpul slujbei religioase. Poate să citească programul, dacă este oferit, dar nu are voie să îl mototolească sau să facă avioane din el. Se poate întoarce să se uite la domnişoarele de onoare, dar nu are voie să vorbească.

• Lasă deoparte telefonul mobil, iPodul şi jocurile video.

• Se ridică în picioare odată cu mama miresei în momentul în care mireasa intră în biserică.

• Este atent în timpul ceremoniei. Nu este momentul potrivit pentru a colora sau pentru a se juca. Dacă este prea mic pentru a sta la toată ceremonia, ar trebui să stea la locul amenajat pentru copii.

• Rămâne cu părinţii după ceremonia religioasă. Se vor face fotografii cu mirii.

• Stă la rând la bufet alături de părinţi. Nu trebuie să alerge niciodată prin sală.

• Este manierat la masă. Fie va sta alături de părinţi, fie la locul care i-a fost atribuit. Nu are voie să se roage să primească un loc unde să fie aproape de prietenii lui.

• Înainte de a pleca îşi ia la revedere de la mire şi de la mireasă.

6 NOIEMBRIE

Autocontrolul la o recepţie

Copilul poate fi invitat la o serie de recepţii – la aniversarea de cincizeci de ani de căsnicie a bunicilor, la o petrecere de la locul tău de muncă, la o întâlnire cu enoriaşii sau la o reuniune după un recital de pian. Mâncarea va fi pusă la dispoziţie pe o masă şi va fi foarte apetisantă. Aceste ocazii presupun mult autocontrol din partea copilului. Nu ai vrea să îl vezi cum o zbugheşte spre bufet, cum dă peste cineva, lovind farfuria acestuia. Această scenă este amuzantă numai în filme!

Pregăteşte-ţi copilul din timp pentru ca recepţia să fie un succes. Iată ce ar trebui să facă:

• Să stea cu tine. Şansele de a da de bucluc sunt mai mici, şi va avea un model de urmat dacă nu este sigur ce trebuie să facă.

• Să îi salute pe cei cu care vorbeşti: „Bună ziua, doamnă Adams” este un mod elegant în care se poate adresa prietenilor tăi.

• Să nu întrerupă conversaţia pe care o ai cu cineva pentru a cere de mâncare sau să spună că vrea acasă.

• Să meargă, nu să alerge.

• Să stea liniştit sau, mai bine, să găsească un loc la masă atunci când mănâncă. Niciodată să nu se plimbe prin încăpere în timp ce mănâncă aperitive sau soarbe dintr-o băutură.

• Să găsească o tavă sau un coş pentru farfuriile, tacâmurile şi şerveţelele folosite. Acestea nu se vor pune la loc pe masa de servire. Dacă este vorba de o petrecere pretenţioasă, caută un chelner care să se ocupe de ele.

• Să fie atent în timpul unei prezentări şi să nu mănânce.

• Înainte de plecare, dacă amploarea evenimentului îi dă posibilitatea, ar trebui să găsească gazda pentru a-i mulţumi şi pentru a-şi lua la revedere.

Exerciţiu

Găseşte un film vechi de comedie în care au loc incidente haioase care implică mâncare. Urmăreşte-l împreună cu fiul sau fiica ta şi amuzaţi-vă. Discutaţi despre cum s-ar simţi dacă i s-ar întâmpla aşa ceva în viaţa reală.

7 NOIEMBRIE

Cum te serveşti cu mâncare

Bufetele suedeze pot deveni foarte repede neapetisante. Poţi face pariu că la următorul bufet suedez la care va lua parte, copilul tău va vedea nişte exemple rău de urmat – cei care gustă şi apoi pun la loc, cei care de-abia se mişcă, neîndemânaticii şi cei care mănâncă prea mult. Dar aşa stau lucrurile. Cu toate că nu le vei atrage atenţia adulţilor care se instalează în faţa bufetului, îi poţi arăta copilului cum să se comporte.

Cel mai important lucru la un bufet suedez este respectul pentru ceilalţi. Copilul ar trebui să îşi înfrâneze dorinţa de a fi primul la rând. Sfătuieşte-l să îi lase pe cei mai în vârstă în faţă.

Spune-i să îşi ia o farfurie şi să se deplaseze de-a lungul mesei, luând porţii mici. Nu trebuie să uite că aşteaptă şi alţii în spatele lui. Nu trebuie să se oprească pentru a analiza îndelung mâncarea şi nici să ia, de exemplu, zece bucăţi de creveţi odată. Este suficient dacă ia trei sau patru bucăţi dintr-un singur aliment – dimensiunea farfuriei îl va ajuta să îşi dea seama când este prea mult.

Bineînţeles că nu se cuvine să se oprească pentru degustări – nici de pe masă, nici din propria farfurie. Nu poţi gusta din ceva şi apoi să pui bucata la loc. Odată ce a muşcat dintr-o ţelină, această nu mai poate fi pusă la loc în sosul de pe masă. De asemenea, nu trebuie să îşi bage degetele în sos pentru a vedea dacă îi place gustul.

Deşi în mod normal ar trebui să îţi avertizezi copilul dinainte pentru a şti cum să procedeze, atunci când se află la rând la bufetul suedez, s-ar putea să fie nevoie să intervii. Cu siguranţă vei face acest lucru instinctiv când îl vei vedea că ridică un aliment, îl studiază cu atenţie şi intenţionează să îl pună la loc pe masă. De asemenea, aminteşte-i că nu se cuvine să ia în mână fiecare fursec de pe tavă pentru a vedea care arată mai apetisant. Trebuie să ştie că dacă pune mâna pe un aliment, trebuie să îl şi ia.

De îndată ce s-a servit, trebuie să se îndepărteze de masă. Poate fi comod să fii în apropiere de masă în caz că mai vrei o porţie, dar acesta nu este un loc unde porţi o conversaţie.

Exerciţiu

Citeşte din nou aceste sfaturi cu fiul sau fiica ta înainte să participaţi la următorul bufet. După ce vă întoarceţi, discutaţi despre tot ce a făcut bine. Laudă-l pentru fiecare gest făcut corect.

8 NOIEMBRIE

Păstrează-ţi farfuria când eşti la o recepţie

Atunci când se ia masa în picioare, se pot ivi accidente la tot pasul atât în cazul copiilor, cât şi al adulţilor. Primul pas pentru evitarea unui eventual dezastru este să îi arăţi copilului cum trebuie să tină farfuria, şerveţelul şi ceaşca într-o mână. Astfel va reuşi un lucru foarte important – să aibă o mână liberă pentru a mânca şi, de asemenea, pentru a da mâna când întâlneşte pe cineva. Totuşi, explică-i că nu se cuvine să întindă mâna murdară de mâncare. Este ca o invitaţie pentru răspândirea germenilor şi nu este plăcut pentru ceilalţi.

În mâna stângă, pune şerveţelul desfăcut parţial între degetul mic şi inelar. Farfurioara cu mâncare se ţine între degetul arătător şi cel mijlociu. Paharul sau ceaşca se pune pe marginea farfuriei şi se ţine cu degetul arătător şi cel mare. Degetul mic, inelarul şi degetul mijlociu rămân sub farfurie pentru a o susţine. Având şi ceaşca pe o farfurie care oricum este mică, copilul se poate întreba unde va mai avea loc pentru mâncare. Spune-i că la recepţii va lua numai cantităţi mici de mâncare – nu are scopul unei mese complete. După ce toată lumea s-a servit, se poate întoarce pentru o a doua porţie dacă doreşte.

Exerciţiu

Este nevoie de exerciţiu pentru a reuşi. Pregăteşte câteva

alimente care se pot mânca cu mâna precum biscuiţi săraţi, brânză, struguri şi fursecuri. Dă-i copilului o farfurie mică, un şerveţel şi un pahar cu suc pentru a exersa cum să mănânce în picioare. Nu te aştepta ca un copil de cinci ani (sau chiar mai mic) să reuşească. Un copil de vârsta aceasta ar trebui să se servească, să ia paharul în mâna stângă şi să găsească un loc la o masă înainte de a mânca.

9 NOIEMBRIE

Cum se poartă florile

Există situaţii în care trebuie să porţi flori – la nunţi sau la serate, dar foarte rar la înmormântări. Uneori cei care duc sicriul poartă o garoafă albă.

Băieţii poartă butoniere. Cuvântul provine din franceză şi înseamnă „gaură pentru nasture”; indică locul unde se poartă floarea. Aceasta este introdusă prin gaura pentru nasture de la rever sau prinsă cu un ac la rever. Aceste flori sunt fie albe, fie roşu-închis şi trebuie să fie naturale. Mai bine nu porţi o floare decât să porţi una artificială.

Fetele poartă corsete. Au o mult mai mare libertate în alegerea locului pentru floare – pe oricare dintre umeri (ai grijă să nu fie totuşi mult mai jos de umăr, căci atenţia celorlalţi nu va mai cădea asupra feţei), la încheietura mâinii, prinsă de poşetă, legată de mijloc sau prinsă în păr.

Fetelor le place la nebunie să primească flori, indiferent de care, dar ar fi indicat ca cel care oferă floarea să verifice mai întâi care va fi culoarea rochiei pe care o va purta fata. De asemenea, chiar dacă floarea nu se potriveşte cu rochia, este frumos din partea ei să o poarte totuşi (o poate ataşa de poşetă).

10 NOIEMBRIE

Cum iei un autograf

Există momente în care poţi cere unei celebrităţi sau unui autor să îţi ofere un autograf. Dacă la un eveniment la care se află copilul participă şi o celebritate sau dacă un autor se află la o librărie unde îşi promovează cartea, acesta poate cere un autograf. Poate să cumpere cartea şi să ceară să îi fie semnată. De asemenea, poate cere unei celebrităţi să îi semneze programul de la evenimentul la care participă.

Cei care binevoiesc să dea un autograf îşi oferă disponibilitatea pentru a semna. Vor rămâne în mijlocul publicului o bucată de vreme la finalul programului special pentru acest lucru.

Pe de altă parte, nu se cuvine să îl laşi pe copil să meargă la cineva care este ocupat pentru a-i cere un autograf. Şi celebrităţile au nevoie de intimitate. Nu este plăcut să fii întrerupt de mai multe ori în timpul mesei sau în timpul unei plimbări private pentru a da autografe. Nu se cuvine nici să trimiţi o carte sau o fotografie prin poştă şi să ceri să îţi fie semnată. Nu face parte din obligaţiile persoanei respective să înapoieze prin poştă obiectele şi nu ai nicio garanţie că vei primi înapoi ce ai trimis.

Învaţă-l pe copilul tău să respecte intimitatea celebrităţilor pe care le întâlneşte, dar şi pe cea a personalităţilor locale. Un lider local a fost nevoit să renunţe la abonamentul de înot din cartier şi să meargă în partea opusă a oraşului pentru a se relaxa la o altă piscină din cauza oamenilor care îl cunoşteau şi care insistau să discute despre lucruri profesionale în timpul pe care voia să îl dedice relaxării.

11 NOIEMBRIE

Cum primeşti un premiu

Emoţiile sunt extrem de mari pentru un părinte atunci când aude că este strigat numele copilului său pentru a primi un premiu sau un omagiu de orice fel şi acesta se îndreaptă spre scenă pentru a-şi ridica premiul. Simţi un amestec de emoţie şi mândrie, dar speri în acelaşi timp că nu se va împiedica pe scări şi că nu te va striga.

Chiar şi copilul poate avea emoţii. În vreme ce unii copii se gândesc numai la cum să ajungă pe scenă şi înapoi la locul lor întregi, alţii se pot lăsa duşi de val. Câteva sfaturi înainte de eveniment vor ajuta ca acesta să nu devină un moment jenant pentru el sau pentru cei din public.

Copilul ar trebui să adopte cea mai bună postură a corpului, cu mâinile pe lângă corp. „Cea mai bună postură a corpului” înseamnă spatele drept, fără să îşi târâie picioarele şi cu bărbia paralelă cu podeaua. Dacă vrea să privească podeaua (ceea ce ar şi trebui să facă, dacă nu vrea să cadă), ar trebui să îşi îndrepte numai privirea în jos, nu şi capul. Această poziţie îi va da un aer de încredere în sine şi va arăta respectul pentru eveniment.

Nu trebuie să mestece gumă sau să se joace cu hainele; este politicos să zâmbească.

Când ajunge pe scenă, nu trebuie să îi salute pe părinţi făcându-le cu mâna sau să chicotească. Este un moment în care ceilalţi îşi îndreaptă atenţia asupra lui, nu unul în care copilul trebuie să le atragă atenţia asupra sa. Va primi premiul cu un „mulţumesc” discret şi rostit cu voce joasă şi fie se va întoarce la locul lui, fie va rămâne în picioare pe scenă până când vor fi premiaţi şi ceilalţi. Dacă antrenorul, profesorul sau liderul de club este în mod special ataşat de el şi îl îmbrăţişează, va trebui să răspundă îmbrăţişării şi nu să stea nemişcat ca o statuie.

Cât timp aşteaptă înmânarea premiilor celorlalţi, nu îşi va desface diploma, ci o va ţine pe lângă corp. Când va lua loc, se va putea uita la diplomă, dar numai dacă o poate face astfel încât să nu atragă atenţia celorlalţi. Nu trebuie să o îndoaie sau să o deterioreze de niciun fel.

Exerciţiu

Ajută-l pe copilul tău să exerseze primirea unei diplome. Sfătuieşte-l să întindă mâna dreaptă pentru salut şi pe cea stângă pentru a lua diploma din mâna ta stângă. Aminteşte-i să te privească în ochi atunci când mulţumeşte.

12 NOIEMBRIE

O serată la şcoală

Seratele şcolare ar trebui să fie distractive, dar uneori nu reuşesc decât să te enerveze. Copilul va trebuie să adopte aceeaşi atitudine optimistă şi prietenoasă pe care o are la şcoală în timpul zilei. Celor mai mulţi copii li se pare mai uşor dacă merg însoţiţi de câţiva prieteni şi nu au teama că vor rămâne fără pereche, mai ales în perioada gimnaziului.

Dansul nu trebuie privit ca o ameninţare. Nu este un concurs pentru a vedea cine dansează mai bine. Este o ocazie de a te bucura de muzică şi de a te distra cu prietenii. În timpul dansurilor foarte ritmate, toată lumea dansează împreună.

Dacă fiica ta este invitată la dans, dar nu este prea sigură de abilităţile ei în acest sens, ar trebui să spună. Probabil partenerul ei va fi bucuros să o înveţe câţiva paşi. La finalul dansului, se cuvine să îi mulţumească băiatului pentru invitaţie.

Spune-i fiicei tale că dacă este urmărită de cineva de care nu îi place deloc, poate merge să mănânce alături de prietenele ei, se poate duce la toaletă sau îi poate cere unui prieten să danseze cu ea. Totuşi nu este bine să tragem concluzii pripite la adresa celorlalţi. Dacă îl aşteaptă pe Făt-Frumos, e posibil să aştepte toată seara.

Când se serveşte cu prăjiturele şi răcoritoare, nu trebuie să rămână lângă bufet mâncând direct de pe masă. Este mai bine să îşi pună puţin în farfurie şi să meargă să mănânce la masa ei.

Dacă merge să îşi ia ceva de băut, este politicos să ia ceva şi pentru un prieten.

13 NOIEMBRIE

Când copilul foloseşte aparatul de fotografiat

Camerele de fotografiat pot păstra amintirea momentelor speciale pentru toată viaţa, iar copiilor li se poate părea distractiv să facă poze, dar la fel de bine pot ruina nişte momente solemne. În cadrul evenimentelor religioase, atât adulţii, cât şi copiii trebuie să ceară permisiunea pentru a face fotografii – uneori este strict interzis. Dacă primeşti aprobarea să fotografiezi un botez, de exemplu, doar o singură persoană ar trebui să aibă aparatul de fotografiat. La nunţi, oaspeţii pot face fotografii numai la finalul ceremoniei. Ar trebui să aibă grijă să nu facă pozele în acelaşi timp cu fotograful oficial.

Fotografiile nu ar trebui să fie făcute în timpul performanţei unei orchestre, a unui solist vocal sau a unor actori. Bliţurile le pot distrage atenţia atât celor de pe scenă, cât şi celor din public.

Atunci când fotografierea este permisă, anunţă-l pe micul fotograf:

- Să ţină cont de dispoziţia celorlalţi.
- Să nu blocheze vederea cuiva cu un aparat de fotografiat.
- Să ştie cum să manevreze aparatul, pentru ca oamenii să nu fie nevoiţi să stea nemiscati la nesfârşit.
- Să nu fotografieze persoanele care nu doresc acest lucru.

14 NOIEMBRIE

Când copilul este cel fotografiat

Când aparatul de fotografiat este îndreptat înspre copilul tău, nu se cuvine să se dea în stambă. Atunci când cineva se strâmbă sau ridică două degete în spatele capului cuiva, poza este distrusă şi toată lumea trebuie să aştepte pentru ca fotograful să prindă o pozitie mai bună.

Dacă fiul sau fiica ta are ocazia de a face o poză cu unul din sportivii sau actorii săi preferati, trebuie să se aşeze lângă persoana respectivă, cu fata spre aparat, şi să zâmbească. Se cuvine să îi mulţumească scurt, dar fără să se lanseze într-o conversaţie lungă. Probabil aşteaptă şi alte persoane să se fotografieze.

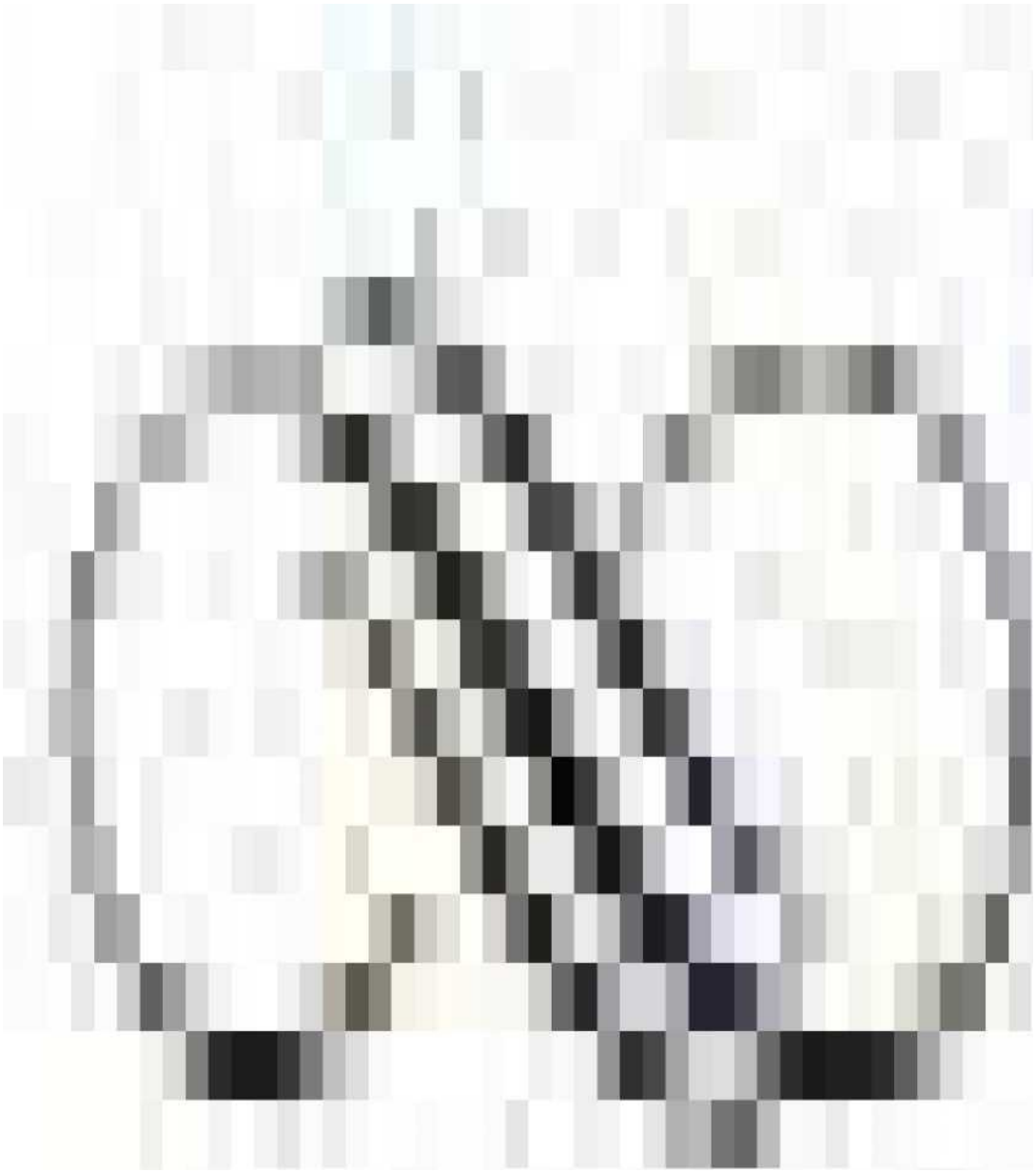
Iată câteva sfaturi pentru a obţine o fotografie bună:

- Priveşte spre aparat.
- Stai drept.
- Lasă bărbia un pic în jos.
- Încheie-te la jachetă.
- Ţine mâinile pe lângă corp.
- Poţi ţine o mână în buzunar, dar niciodată pe amândouă.
- Nu depărta picioarele la mai mult de câţiva centimetri.
- Zâmbeşte.

Exerciţiu

Fă-i copilului mai multe fotografii şi sfătuieşte-l să stea drept în unele din ele, iar în celelalte dă-i voie să încalce câteva reguli. Comparaţi fotografiile şi discutaţi de ce unele arată mai bine decât celelalte.

Fii un oaspete şi o gazdă model



Dacă ai ezitat vreodată să îi dai voie copilului să invite un prieten la tine acasă pentru a doua oară, vei înţelege importanţa acestui capitol. Ar fi bine să îl înveţi pe copilul aceste maniere, chiar şi numai pentru propriul interes. Nu este un secret faptul că un copil bine-crescut primeşte mai multe invitaţii – şi adulţilor, şi copiilor le place să fie în preajma lui. Iar când copilul va şti cum să fie o gazdă bună, îţi va da motive pentru care să îl laşi să umple casa cu prieteni.

15 NOIEMBRIE

Atitudinea potrivită a unui oaspete model

Copilul tău poate fi oaspete pentru o perioadă foarte scurtă – doar o oră în care se va juca acasă la un vecin – sau poate fi invitat să stea o zi sau două şi să doarmă acasă la altcineva. Cu cât va sta mai mult, cu atât prezenţa lui va avea un impact mai mare asupra familiei gazdei sale dacă nu face tot ce îi stă în putinţă să fie un musafir plăcut.

Primul lucru pe care ar trebui să îl facă orice oaspete este să îşi imagineze că el este gazda! Poate părea ciudat, dar nu înseamnă ca va trebui să se comporte ca o gazdă – înseamnă că va trebui să gândească precum o gazdă. Ar trebui să se pună în locul celeilalte persoane şi să îşi imagineze ce simte aceasta. Copilul trebuie să trateze gazda aşa cum ar vrea să fie tratat şi el dacă ar fi gazdă.

Asta înseamnă că trebuie să fie foarte înţelegător şi maleabil. Sfătuieşte-l:

• Să nu ceară lucruri nepotrivite. („De ce nu putem să bem ciocolata caldă în faţa televizorului?”)

• Să îşi ofere ajutorul dacă poate. („Vă ajut să strângeţi desenele.”)

• Să fie deschis la sugestii. („Sigur, voi juca Monopoly.”)

• Să evite comentariile negative. („Am văzut deja filmul acesta de zece ori.”)

Orice efort depus pentru a se integra va fi apreciat de gazdă. Dacă se face plăcut, va avea probabil ocazia să propună chiar el una din activităţile sale preferate. Şi cel mai probabil va fi invitat la joacă şi altă dată.

Ajută-l să fie un bun oaspete explicându-i că fiecare familie are propriile obiceiuri. Atâta vreme cât nu încalcă un cod moral al propriei familii, copilul ar trebui să se adapteze la practicile familiei-gazdă. Trebuie să se adapteze la programul familiei care îl găzduieşte – programul de masă, pentru culcare, pentru televizor, pentru computer, chiar dacă acesta este mult diferit faţă de cel al propriei familii. De asemenea, trebuie să urmeze exemplul familiei respective – de exemplu să îşi ducă farfuria de la masă la bucătărie sau să nu meargă încălţat prin casă.

Exerciţiu

Roagă-l pe copilul tău să îi numească pe doi dintre prietenii săi pe care doreşte cel mai mult să îi aibă ca invitaţi. Ce îi face să fie nişte oaspeţi atât de buni?

16 NOIEMBRIE

Bagajul oaspetelui

Când este oaspete, copilul ar trebui să ia cu el doar lucrurile de

care are nevoie şi nimic mai mult. Dacă este suficient de mare pentru a rămâne peste noapte la un prieten doar de dragul distracţiei, înseamnă că este suficient de mare pentru a-şi face singur bagajul.

Sfătuieşte-l să se gândească la ce îi va trebui. Ce activităţi se aşteaptă să desfăşoare? Cât timp va sta? Ar trebui să împacheteze suficiente lucruri cât:

- Să nu fie nevoit să împrumute haine de la prietenul său.
- Să nu trebuiască să ceară gazdei periuţă şi pastă de dinţi.
- Să aibă haine de schimb curate în fiecare zi.
- Să nu ocupe prea mult spaţiu cu hainele lui.

Dacă nu i se cere, nu ar trebui să ia lucruri precum un CD player, o colecţie de CD-uri, filme sau jocuri video. Nu numai că acestea ocupă mult spaţiu, dar transmit şi mesajul că nu crede că se va distra suficient de mult cu ceea ce are prietenul său. În plus, părinţii prietenului său poate îi impun acestuia un timp limitat pe care să îl petreacă la televizor sau cu jocurile video. Dacă va aduce jocurile sale, părinţii gazdei s-ar putea simţi obligaţi să schimbe regulile casei.

Exerciţiu

În cazul în care copilul va dormi peste noapte la altcineva, ajută-l să facă o listă cu lucrurile de care va avea nevoie. Sfătuieşte-l să renunţe la obiectele inutile. După ce şi-a făcut bagajul, recitiţi lista pentru a vă asigura că nu lipsesc lucruri esenţiale precum periuţa de dinţi.

17 NOIEMBRIE

Ce ar trebui să spună un oaspete

Învaţă-l pe copilul tău să se exprime cu eleganţă în calitate de oaspete sugerându-i câteva fraze pe care le poate folosi când vizitează un prieten.

• „Bună ziua, doamnă Green.” Copilul trebuie să salute părinţii prietenului de îndată ce ajunge, zâmbind şi uitându-se în ochii lor atunci când îi salută. Nu este grav dacă este prea timid pentru a iniţia o conversaţie. Dar înainte de a o zbughi la joacă, ar trebui să mai rămână câteva minute pentru a răspunde la eventualele întrebări pe care părinţii ar avea să i le pună.

• „Aş vrea îngheţată de ciocolată, vă rog.” Este politicos să îţi exprimi preferinţa atunci când eşti întrebat. Dacă, de exemplu, copilului poate alege între îngheţată de vanilie sau de ciocolată, nu ar trebui să spună „Mi-e indiferent” sau „Nu contează”. Atunci când face o alegere, îi dă gazdei satisfacţia de a-i face pe plac copilului.

• „M-am simţit bine la tine acasă.” Aceste cuvinte îl vor face pe prietenul copilului tău să se simtă foarte bine. Nu ar trebui lăsat să ghicească dacă oaspetele său s-a simţit bine sau nu.

• „Mulţumesc pentru invitaţie.” Cuvintele de mulţumire sunt o obligaţie pentru orice oaspete. Copilul poate menţiona şi cât de mult i-a plăcut mâncarea de la cină sau cât de mult s-a distrat modelând forme de lut.

• „La revedere, doamnă Green.” Înainte să fugă spre maşină atunci când te duci să îl iei, este frumos să îşi ia la revedere de la părinţii prietenului său. Este finalul perfect pentru vizită.

Exerciţiu

Realizează împreună cu fiul sau fiica ta un calendar al bunelor maniere. Când îl vezi că face sau spune ceva drăguţ, notează în

dreptul zilei respective în calendar: „I-a mulţumit doamnei Green pentru drum. A vorbit cu bunica atunci când a venit în vizită. Şi-a pus şerveţelul în poală la cină.” Copilul va observa laudele tale nerostite. La finalul lunii, dă calendarul jos şi păstrează-l. Peste câţiva ani, va fi fascinant să observi cât de mult a progresat.

18 NOIEMBRIE

Cum să fii invitat din nou

În mod sigur copilul va primi o nouă invitaţie dacă:

• Sună gazda în cazul în care nu va putea ajunge la timp.

• Respectă bunurile celorlalţi – nu aleargă şi nu sare prin casă, nu aduce noroi de afară, nu se joacă prea dur cu jucăriile prietenului.

• Nu inspectează casa, nu deschide uşile închise, nu citeşte documentele personale care se află pe birou sau pe masă.

• Lasă baia curată, îşi pune periuţa de dinţi înapoi în geantă şi adună toate hainele pe care le-a purtat şi le pune în geantă.

• Vorbeşte încet.

• Este prietenos cu toată lumea din casă şi interacţionează – oricât de puţin – cu fraţii şi părinţii prietenului său.

• Se foloseşte de bunele maniere în timpul mesei: mestecă cu gura închisă, se şterge pe mâini şi pe faţă cu şerveţelul şi mulţumeşte la finalul mesei.

• Se adaptează la programul familiei-gazdă în ceea ce priveşte orele de masă şi de somn şi aşa mai departe.

• Mulţumeşte gazdei la plecare; dacă doreşte într-adevăr să îi bată din nou la uşă, îi va trimite un bilet de mulţumire când

ajunge acasă.

19 NOIEMBRIE

Ia-ţi la revedere şi pleacă fără întârziere

De îndată ce este invitat la un prieten acasă, copilul trebuie să exerseze cum să-şi ia la revedere şi cum să plece fără a mai zăbovi. Când pleci la timp, le oferi celorlalţi aceeaşi dovadă de respect ca atunci când eşti punctual.

Uneori, copiilor le este greu să se despartă de prieteni atunci când părinţii vin să îi ia acasă şi îi imploră pe aceştia să îi lase să se mai joace. Oferă-i un exemplu copilului încercând să îţi iei şi tu la revedere cât mai repede. Conversează puţin cu părinţii prietenului, spune-i copilului să mulţumească pentru invitaţie şi pleacă. Copilul va începe din nou să se joace dacă ştie că îţi ia douăzeci de minute să îţi iei la revedere atunci când vii să îl iei. Nu este foarte plăcut să stai în pragul uşii, îmbrăcat, cu mâna pe clanţă, trecând de la un subiect la altul. Chiar dacă gazda participă la conversaţie, cel mai probabil o face pentru că nu găseşte un mod politicos de a-i da un şut pe uşă vizitatorului.

Exerciţiu

Explică-i acasă copilului cât de important este să plecaţi imediat atunci când vii să îl iei. Sfătuieşte-l să discute cu tine planurile de a-şi petrece timpul cu un anumit prieten. Recompensează-l când pleacă devreme, dându-i voie să plănuiţi o altă vizită la acel prieten în drum spre casă.

20 NOIEMBRIE

Cum să fii o gazdă bună

Copilul trebuie să ţină minte că programul şi casa familiei sale pot părea noi şi ciudate pentru un copil care vine în vizită. Trebuie să se facă tot ce este posibil pentru ca oaspetele să se simtă bine. S-ar putea să fie nevoie de ceva muncă şi planuri – responsabilităţi pe care le poţi împărţi cu copilul tău. Cu cât va învăţa mai multe de la o vârstă fragedă despre ce înseamnă să le asiguri celorlalţi confortul, cu atât se va simţi mai sigur pe el în adolescenţă.

Înainte de sosirea prietenului, copilul se poate pregăti asigurându-se că jucăriile sunt aranjate şi având un plan referitor la ceea ce vor face. Nu ar trebui să îl întrebe pe prieten: „Ce vrei să facem?” Chiar dacă propunerea activităţilor este responsabilitatea gazdei, trebuie să fie deschis şi la ideile invitatului. Uneori este nevoie de un compromis. Scopul copilului trebuie să fie ca prietenul său să se simtă bine şi nu să îi spună acestuia: „Asta este casa mea şi facem ce spun eu.”

Învaţă-l pe copilul tău cum să-l facă pe invitat să se simtă bine-venit:

- Îndreaptă-ţi atenţia asupra invitatului.
- Spune-i: „Mă bucur că ai putut veni.”
- Opreşte activitatea pe care o făceai înainte de a sosi oaspetele (nu te întoarce la televizor şi nu continua să te joci la calculator).
- Începe o activitate la care să participe şi prietenul tău.
- Anticipează nevoile oaspetelui.

Exerciţiu

Pune la dispoziţia copilului şi a invitatului său o coală şi carioci. Sugerează-le să facă împreună un desen. Copilul tău ar trebui să îl lase pe prietenul său să înceapă, desenând câteva linii cu o culoare. Apoi copilul tău va continua cu o altă culoare. Prietenul alege apoi o altă culoare şi aşa mai departe. Rezultatul final va fi o surpriză pentru amândoi şi vor învăţa o lecţie despre munca de echipă.

21 NOIEMBRIE

Oaspeţi pentru prima dată

Există o serie de lucruri pe care copilul ar trebui să le facă dacă unul dintre prietenii săi vine pentru prima dată în vizită. Aminteşte-i că tonul vocii trebuie să fie cald atunci când comunică aceste informaţii – nu trebuie să pară autoritar. Iată care ar fi informaţiile:

- Să îi arate prietenului unde este toaleta.
- Să îi spună dacă există camere în care nu are voie să intre: „Acesta este biroul tatălui meu şi nu avem voie să intrăm – acum lucrează, aşa că ar trebui să nu dăm muzica prea tare.”
- Să îi spună la ce oră luaţi cina.
- Să îi spună care sunt regulile familiei: „Avem voie să urmărim un program la televizor şi nu avem voie să ronţăim nimic rnamte de cină.”

Exerciţiu

Copiilor le place să facă liste de cum învaţă să scrie. Ajută-l să realizeze o listă cu lucruri pe care trebuie să le facă înainte de a

vizita unui prieten. Poate fi vorba despre pregătirea unei gustări, plănuirea unei activităţi, aranjarea camerei, alegerea unui film. Recitiţi lista şi tăiaţi din ea pe măsură ce faceţi lucrurile respective. Anunţă-l că îl vei ajuta atunci când va avea nevoie.

22 NOIEMBRIE

Cum îi serveşti pe prietenii tăi cu mâncare

Atunci când copilul ajunge în clasa a treia sau a patra, poate deja să preia o parte din responsabilităţile de acasă cum ar fi să îşi servească prietenii cu o gustare. La început mâncarea trebuie să fie cât mai simplă – fursecuri cu lapte sau brânză, biscuiţi şi suc. Aceasta este o perioadă de antrenament pentru copil în a prelua iniţiativa, în a anticipa şi a fi atent la nevoile celorlalţi.

Dacă părinţii îşi asumă întreaga responsabilitate pentru servirea gustărilor, copiii riscă să ajungă adolescenţi fără să ştie altceva decât să-şi ia singuri un suc din frigider. O adolescentă pe care o cunosc a invitat pe la ea un grup de prieteni pentru a se uita la un film. Nu le-a oferit nimic de mâncare, cu toate că avea chipsuri, legume, sosuri şi suc în bucătărie. „Nimeni nu a cerut nimic de mâncare!”, i-a explicat apoi mamei sale.

Când copilul invită un prieten în vizită trebuie să preia iniţiativa. Nu trebuie să aştepte să îi spună acesta că îi este foame; imediat ar trebui să scoată gustările şi să le servească în recipiente speciale. Poate aduce şerveţele şi un castron cu chipsuri. Poate pune nişte fursecuri pe o farfurie; trebuie să aducă pahare pentru răcoritoare, iar nu să ofere sucul direct din cutie. Mâncarea ar trebui să fie întotdeauna servită într-un alt recipient decât cel în care se află. Până şi popcornul făcut în cuptorul cu microunde trebuie servit într-un castron.

Copilul trebuie să se asigure că fiecare oaspete are un şerveţel şi o farfurioară. Este neigienic ca toată lumea să mănânce direct

din castronul cu popcorn.

Aminteşte-i copilului că el este cel care deţine controlul. Trebuie să întrebe dacă mai doreşte cineva ceva de băut şi tot el este cel care trebuie să înceapă să strângă. Atunci când toată lumea a terminat, fiecare ar trebui să ajute la curăţenie. Copilul le poate cere prietenilor să ajute la aruncarea gunoiului şi trebuie să strângă resturile de mâncare.

Exerciţiu

În cazul în care copilului îi place să te ajute în bucătărie, lasă-l să pregătească gustările pentru o petrecere cu prietenii. Multe dintre cutiile de cereale au şi câte o reţetă pe spate.

23 NOIEMBRIE

Lista de oaspeţi

Este o adevărată artă să reuşeşti să inviţi exact oamenii potriviţi la o ocazie specială astfel încât să te asiguri că toată lumea se simte bine. Preşedintele Statelor Unite are o secretară care se ocupă numai de planificarea evenimentelor şi realizarea listelor de invitaţi.

Nu este nevoie de o secretară pentru a planifica petrecerea pentru ziua copilului sau o vizită peste noapte, dar ca să inviţi copiii potriviţi presupune să poţi empatiza cu diferite tipuri de personalitate. Copiii par să ştie instinctiv cum să realizeze o listă de invitaţi. Pentru că încă nu şi-au dezvoltat calităţile de gazdă, vor să primească numai prietenii cu care se înţeleg şi care se înţeleg între ei şi de multe ori nu dau greş. Copilul îţi poate sugera să inviţi numai prieteni de-ai lui de la înot sau numai colegi de şcoală. Sau poate îi place la fel de mult de X şi de Y, dar ştie că, atunci când sunt împreună, aceştia încep să se certe. Fii atentă la părerile copilului, chiar dacă în calitate de părinte ţi-ar plăcea să organizezi o petrecere mare şi astfel să plăteşti toate

obligaţiile sociale ale copilului. Petrecerea va fi mai distractivă dacă toată lumea are ceva în comun, mai ales dacă petrecerea este sufi-cient de restrânsă cât să fie nevoie ca fiecare să interacţioneze cu ceilalţi participanţi.

Exerciţiu

Sugerează-i copilului să întocmească o listă cu persoanele pe care ar vrea să le invite la petrecerea de Crăciun. Poate nota răspunsurile lor pe listă: D şi N pentru da şi nu sau, dacă vrea să fie mai oficial, A şi R pentru acceptare şi refuz.

24 NOIEMBRIE

Cum inviţi din nou prietenii

Un copil căruia i se dă voie să îşi cheme din nou prietenii în vizită:

Îşi anunţă părinţii din timp.

• Este dispus să lase de la el în legătură cu unele detalii: „Bine, nu vom sta toată noaptea şi ne vom uita la un singur film.”

• Îi ajută pe părinţi să se pregătească pentru primirea oaspetelui, făcându-şi curat în cameră şi asigurându-se că jocurile şi jucăriile sunt aranjate.

• Îi comunică prietenului în mod clar detaliile legate de invitaţie şi nu îşi pune părinţii şi prietenul în situaţii jenante spunându-i acestuia că trebuie să plece mai devreme pentru că aşa a decis împreună cu părinţii.

• Le face părinţilor cunoştinţă cu prietenul său.

• Petrece puţin timp şi cu familia cât timp prietenul se află în vizită şi nu se face dispărut împreună cu acesta.

• Nu le cere părinţilor permisiunea să facă anumite lucruri cu care crede că aceştia nu sunt de acord atunci când se află de faţă şi prietenul său.

• Nu face gălăgie în casă.

• Face curăţenie după plecarea prietenului.

• Se rezumă la durata vizitei asupra căreia a căzut de acord cu părinţii.

Exerciţiu

Alege două sau trei lucruri din listă asupra cărora crezi că mai trebuie lucrat. Cere-i şi copilului să facă acelaşi lucru. Compараţi alegerile pe care le-aţi făcut. Laudă-l pentru lucrurile la care se descurcă bine.

25 NOIEMBRIE

Când rămâi peste noapte: toaleta

Când gazda spune „Simte-te ca acasă”, nu ar trebui interpretat ca o invitaţie să îţi înşiri toate produsele de toaletă pe raftul din baie, nici să zăboveşti mai mult de zece minute la duş sau să arunci prosopul într-un colţ. Este bine să pui câteva întrebări pentru a afla care este programul familiei-gazdă.

Copilul nu trebuie să fie atât de sfios încât să nu folosească toaleta, dar nu trebuie să stea mult – doar să intre şi să iasă. Dacă doreşte intimitate, nu ar trebui să se simtă presat să împartă timpul pentru baie cu altcineva. Poate să ceară să fie lăsat câteva minute singur, apoi să intre şi să încuie uşa.

Ar trebui să ia cu el toate lucrurile de care are nevoie, dar dacă a

uitat ceva important, este mai bine să îi ceară gazdei decât să înceapă să caute singur prin toate rafturile şi sertarele. De obicei, oaspeţii îşi aduc propria pastă de dinţi, dar pot folosi săpunul şi şamponul gazdei.

După ce termină, strânge după el:

• Curăţă chiuveta.

• Şterge etajera cu o cârpă sau un şerveţel.

• Trage apa la toaletă.

• Dă la o parte perdeaua de la duş şi curăţă eventualele fire de păr rămase pe gaura de scurgere.

Toate produsele de igienă trebuie puse la loc în geantă, pe care o va ţine în dormitor. Trebuie să fie cât mai rapid când stă la baie, folosind-o numai pentru nevoile esenţiale. Poate să îşi usuce părul, să se dea cu cremă sau să se îmbrace în dormitor.

26 NOIEMBRIE

Când rămâi peste noapte: ora de culcare

Atunci când rămâne peste noapte la altcineva, copilul nu ar trebui să uite ce este mai important: să doarmă. Desigur, este în regulă să piardă un pic vremea vorbind şi glumind, însă fără a continua la nesfârşit. Este în interesul copilului tău să se liniştească într-un interval de timp rezonabil, întrucât lipsa somnului îi face pe adulţi morocănoşi şi ei sunt cei care decid dacă va mai fi invitat vreodată să doarmă la ei.

Copilul ar trebui să meargă la culcare şi să se trezească odată cu prietenul său. Dacă este „o pasăre de noapte” incurabilă, iar prietenul său are obiceiul de a se culca devreme, poate cere voie

să stea un pic mai mult şi să citească o carte. Orice ar face, trebuie făcut în linişte. Nu este momentul să umble la frigider sau să se joace la calculator.

Când se dă jos din pat dimineaţa, va aranja patul şi va întreba dacă trebuie schimbat. Şi nu trebuie să uite că nu sunt singuri în casă; nu va putea începe noi aventuri cu prietenul său până când nu se vor trezi toţi cei din casă.

Exerciţiu

Lasă-ţi copilul să îşi creeze propria faţă de pernă pentru când va dormi la altcineva. Dă-i o faţă de pernă simplă şi diferite culori sau carioci pentru ţesături. Sugerează-i să îşi lase prietenul să o semneze de fiecare dată când va dormi la el. Cere-i să îţi povestească despre noii prieteni ale căror nume apar pe faţa de pernă.

27 NOIEMBRIE

Când rămâi peste noapte: ora de masă

Copii trebuie să se adapteze la programul familiei-gazdă şi atunci când vine vorba despre mâncare. Iată câteva lucruri pe care trebuie şi pe care nu trebuie să le facă:

Aşa da

• Întreabă la ce oră mănâncă de obicei familia prietenului tău dacă nu ţi s-a spus deja.

• Ajută-l pe prietenul tău să pună masa.

• Fii pregătit să te aşezi la masă odată cu toată lumea (rezolvă-ţi problemele fiziologice mai întâi şi spală-te pe mâini).

• Cere un fruct dacă îţi este foarte foame şi mai este mult timp până la masă (nu uita să spui „te rog”).

• Mănâncă puţin din tot ce e pe masă dacă nu eşti alergic la vreun aliment sau dacă nu există riscul de a-ţi cădea greu la stomac.

• Aminteşte-ţi bunele maniere la masă.

• Spune „mulţumesc” la finalul mesei.

• Ajută la strângerea mesei.

Aşa nu

• Nu deschide frigiderul prietenului decât dacă ţi s-a cerut să o faci.

• Nu presupune că dacă prietenul tău poate deschide frigiderul şi tu ai voie să faci la fel.

• Nu cere permisiunea pentru a deschide frigiderul.

• Nu menţiona faptul că ţi s-a dat aceeaşi mâncare şi când ai fost ultima oară în vizită.

• Nu lua porţii atât de mari, încât celorlalţi să nu le mai rămână decât câte puţin.

28 NOIEMBRIE

Oaspeţii au prioritate

Oaspeţii ar trebui să primească tratament preferenţial. Dacă ar sta la un hotel, copilul şi-ar da seama că ceva este în neregulă atunci când cei din personalul de acolo s-ar gândi mai întâi la nevoile lor, ar trece în faţa oaspeţilor în rândul de la bufet, s-ar arunca în piscină înaintea clienţilor sau ar deschide uşile şi le-ar

lăsa să se închidă în faţa celorlalţi.

Poate că exemplul dat este exagerat, dar atunci când copilul tău este gazdă, se cuvine să îi pună pe ceilalţi pe primul loc. Aminteşte-i două cuvinte simple care arată că le acordă acestora prioritate: „După tine!”

Iată câteva modalităţi care îi vor face pe musafiri să se simtă bine-veniţi:

• La masă, invitaţii sunt primele persoane servite – chiar şi când este vorba de gustări.

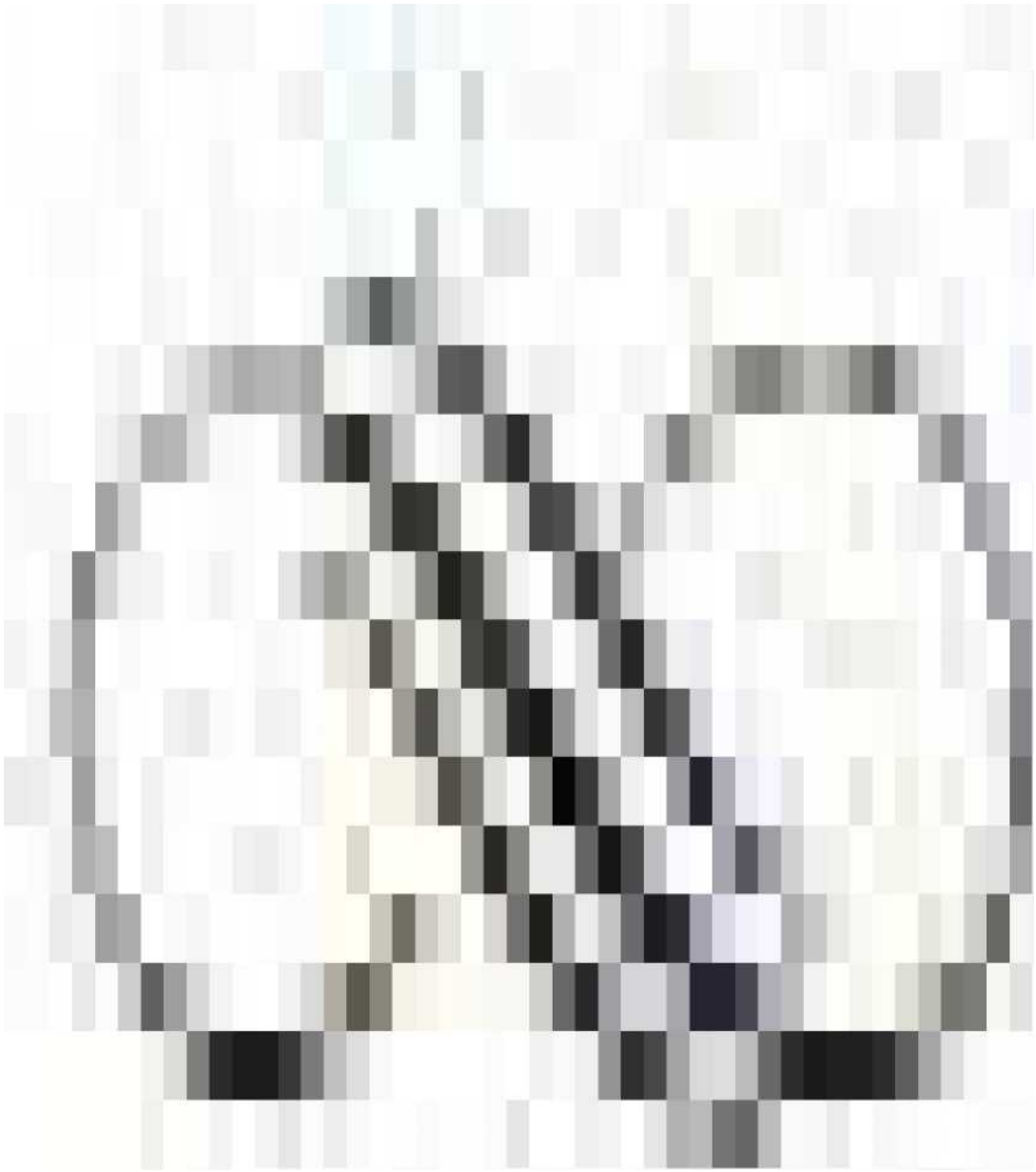
• Atunci când numai o singură persoană se poate juca la jocul video, invitatul va fi primul.

• Dacă există un scaun mai confortabil, acesta va fi oferit invitatului.

• Când există o singură baie disponibilă, oaspetele va fi primul care o va folosi.

• Când vă urcaţi în maşină, invitatul va fi primul.

Fii un cetăţean model



Când copiii stau în poziţie de drepţi şi tăcuţi în vreme ce se cântă imnul naţional, aduc un omagiu ţării şi le transmit celorlalţi că apreciază sacrificiul făcut de alţii pentru libertatea lor. Deşi copiilor le este greu să aprecieze cu adevărat valoarea unui veteran sau a Constituţiei, este important să ştie cum să fie buni cetăţeni. Mai târziu îşi vor dea seama de valoarea patrimoniului lor.

29 NOIEMBRIE

Imnul naţional

Ajută-l pe copilul tău să înţeleagă care sunt obligaţiile de bază ale unui om cu dragoste de ţară şi aminteşte-i cât de recunoscător trebuie să fie pentru faptul că generaţiile anterioare şi-au dat viaţa pentru a obţine libertatea de care el se bucură. El poate începe prin a-şi arăta respectul în timp ce se cântă imnul naţional. Pe toată durata cântecului, atenţia lui trebuie să fie îndreptată spre drapel. Dacă ceilalţi cântă, ar trebui să cânte şi el dacă ştie versurile. Dacă nu, va păstra liniştea. Bărbaţii trebuie să îşi descopere capul; este un gest frumos să ţii mâna dreaptă pe inimă.

Dacă imnul începe în vreme ce copilul se îndreaptă spre locul său, se va opri acolo unde este, se va îndrepta către drapel şi va rămâne acolo până la finalul imnului. Dacă mănâncă, se va opri.

Atunci când copilul se află la un eveniment internaţional care are loc în ţara sa şi la care se vor cânta imnurile mai multor state, imnul celorlalte ţări se va intona înaintea celui care aparţine ţării lui. Pentru a-şi arăta respectul faţă de oaspeţii străini, se poate ridica în picioare atunci când se cântă alte imnuri (cu toate că nu se va înclina în faţa drapelului altor state).

Exerciţiu

Cântă imnul naţional împreună cu copilul tău. Nu este un cântec uşor, dar dacă exersaţi, îl va învăţa. Arată-i cum să îşi ţină mâna dreaptă pe inimă. Ajută-l să înveţe versurile şi încearcă să îi explici semnificaţia acestora acolo unde nu înţelege.

30 NOIEMBRIE

Drapelul ţăriil

Drapelul naţional al României este un tricolor cu benzi verticale, începând de la lance, albastru, galben şi roşu. Are o proporţie de 2:3 între lăţime şi lungime.

Drapelul României trebuie arborat în mod permanent pe edificiile şi în sediile autorităţilor şi instituţiilor publice, la sediul partidelor politice, al sindicatelor, al instituţiilor de învăţământ şi cultură, la punctele pentru trecerea frontierei, precum şi la aeroporturile cu trafic internaţional. Ca pavilion, este permanent arborat pe navele de orice fel şi alte ambarcaţiuni ce navighează sub pavilion românesc. Temporar, drapelul României se poate arbora cu prilejul zilei naţionale (la data de 1 decembrie), al zilei drapelului (26 iunie) şi al altor sărbători naţionale, în locurile publice stabilite de autorităţile locale; cu ocazia festivităţilor şi ceremoniilor oficiale cu caracter local, naţio-nal şi internaţional, în locurile unde acestea se desfăşoară.

Explică-i copilului şi alte semnificaţii ale drapelului. De exemplu, atunci când este ridicat la înălţimea maximă şi apoi coborât până la jumătate este un semn al doliului.

Exerciţiu

Urmăreşte împreună cu fiul sau fiica ta Jocurile Olimpice şi

discutaţi despre rolul pe care îl are drapelul fiecărei ţări şi imnul intonat atunci când se dau medaliile. Vederea propriului drapel şi auzul imnului naţional îi emoţionează pe mulţi atleţi. Este un privilegiu imens pentru acel sportiv să aducă o onoare steagului şi ţării sale.

1 DECEMBRIE

Ziua naţională a României2

Data de 1 decembrie a fost aleasă ca zi naţională a României, făcând referire la unirea românilor într-un singur stat, realizată în anul 1918. Ca zi naţională şi sărbătoare publică, 1 decembrie este zi liberă prin lege. Se celebrează prin organizarea unei parade militare, care implică atât forţe armate terestre, cât şi aeriene, acestea din urmă reprezentând marea atracţie a defilării. La acest eveniment se adună în fiecare an mii de cetăţeni, în semn de bucurie şi mândrie.

Explică-i copilului tău că evenimentul este solemn şi trebuie să fie respectuos şi să nu uite bunele maniere care se pun în practică în astfel de ocazii. Nu va fi bine văzut de ceilalţi dacă este prezent la adunare pentru a se amuza.

Exerciţiu

Mergi împreună cu fiul sau fiica ta la parada organizată cu ocazia zilei naţionale. Explică-i importanţa istorică a evenimentului şi profitaţi de moment pentru a flutura steagul României alături de ceilalţi români.

2 DECEMBRIE

Apreciază idealurile şi fii patriot

Copiii aud adesea în timpul cinei cum sunt criticaţi liderii ţării de cei din presă şi poate chiar şi de cei din familie. Oricât de mare ar fi aversiunea faţă de unii lideri, învaţă-l pe copilul tău să îşi respecte ţara şi Constituţia, precum şi libertăţile şi oportunităţile pe care le are şi responsabilităţile pe care ar trebui să le accepte cu bucurie în calitate de cetăţean al ţării sale.

Încă de mic ar trebui să ştie care sunt eroii ţării sale. Asta nu înseamnă că nu trebuie să audă şi despre personajele care au pătat istoria naţională; însă în loc să dezvolte sentimente de aversiune, ar trebui să înveţe să îşi iubească ţara. Ar trebui să cunoască marile personalităţi politice şi să înveţe virtuţile pe care aceştia le-au transformat în deprinderi. Îi poţi aminti chiar de George Washington, care atunci când era adolescent, a copiat 110 reguli de etichetă într- un caiet şi a încercat să le respecte.

Exerciţiu

Iată câteva activităţi pentru a-i încuraja pe copii să îşi iubească ţara:

- Flutură steagul.
- Mergi la paradă de ziua naţională.
- Dă dovadă de respect în timp ce se intonează imnul naţional.
- Vizitează capitala ţării.
- Discută în mod regulat despre avantajele de a locui în această ţară.
- Citeşte despre marile personalităţi ale ţării.

3 DECEMBRIE

Când te afli în altă ţară

Atunci când copilul merge în vizită într-o altă ţară, ar trebui să afle cât mai multe lucruri cu putinţă despre obiceiurile ţării-gazdă. Un gest care acasă pare inofensiv (faptul că îţi expui călcâiele, de exemplu) poate reprezenta o adevărată ofensă în altă ţară. Va fi un vizitator bine-venit dacă va adopta o atitudine plină de interes, prietenie şi toleranţă. Mulţi turişti se aşteaptă ca totul să fie la fel ca în ţara lor. Bibliotecile, librăriile, internetül, agenţiile de turism şi birourile companiilor aeriene pot oferi informaţii utile despre ţările străine. Iată ce ar trebui să studieze înainte de a-şi face bagajele:

• Salutul (în unele ţări oamenii se salută printr-un sărut pe ambii obraji).

• Mâncarea (de obicei va avea la dispoziţie linguri şi furculiţe, dar poate ar trebui să exerseze folosirea beţigaşelor chinezeşti).

• Comunicarea (hohotele de râs sau conversaţia pot fi ofensive).

• Cadourile (în unele ţări, dacă admiri vreun obiect al cuiva, persoana respectivă ţi-l va oferi).

• Timpul (unele ţări preferă punctualitatea, în timp ce în altele este în regulă să întârzii).

• Cuvinte uzuale (să ştii să întrebi unde se află toaleta).

• Cumpărăturile (în unele locuri se poate folosi trocul).

• Bacşişul.

4 DECEMBRIE

Când faci parte dintr-o comunitate

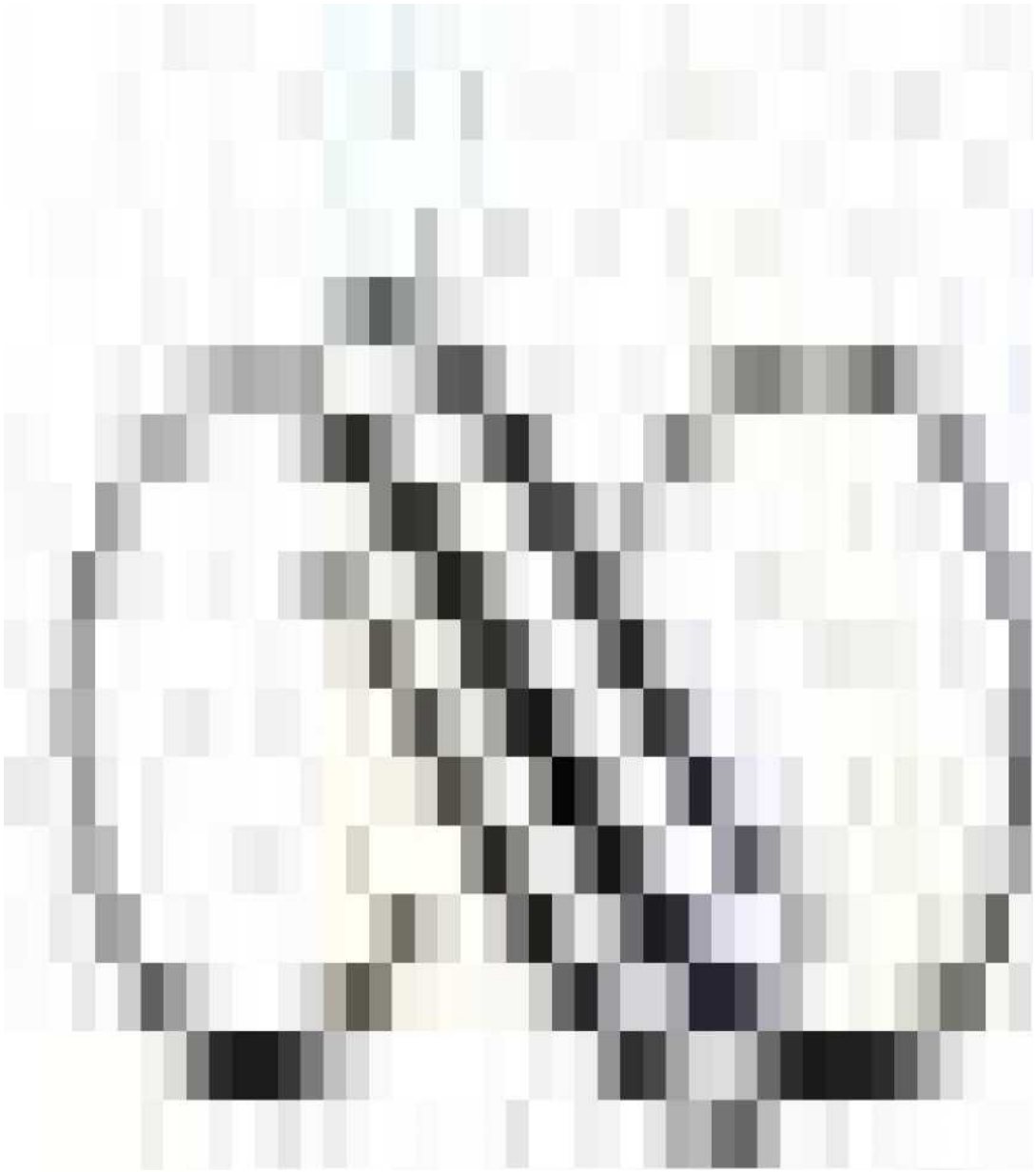
Pe măsură ce copilul se apropie de vârsta adolescenţei, ar trebui să devină conştient de rolul pe care îl are în comunitate. De multe ori, liderii politici fac referire la acest rol prin cuvintele „să dai ceva înapoi comunităţii”. Dacă este mândru de comunitatea din care face parte, copilul poate învăţa câte ceva despre istoria acesteia, poate participa la diferite parade, poate fi fanul unei echipe locale sau poate invita un elev dintr-un alt stat sau din altă ţară să îl viziteze.

Iată câteva modalităţi prin care copilul poate deveni un membru valoros al comunităţii:

• Voluntariatul: poate să lucreze ca bonă la creşa bisericii, să picteze feţele copiilor la un târg, să împacheteze şi să aleagă hainele pentru o spălătorie, să umfle cauciucurile în scopuri caritabile, să ajute la o campanie politică.

• Respectarea normelor comunităţii: să nu dea radioul la volum puternic când este în public, să cureţe de pe urma câinelui când iese la plimbare cu el, să arunce gunoiul.

Fii ecologist



5 DECEMBRIE

Bunele maniere şi mediul înconjurător

Cu toţii suntem responsabili să avem grijă de mediul înconjurător – chiar şi copiii. De aceea copilul tău ar trebuie să treacă peste concepţia că nu se va vedea nicio diferenţă dacă numai o persoană se implică.

Ajută-l să îşi dea seama de responsabilitatea pe care o are punându-i o întrebare: „Cum ar fi dacă toată lumea ar face ca mine?” Dacă scapă un şerveţel pe jos când este la picnic, îşi poate imagina cum ar arăta pădurea dacă toată lumea ar lăsa şerveţele pe jos. Dacă este într-o drumeţie şi vrea să culeagă nişte flori sălbatice, cere-i să îşi imagineze ce s-ar întâmpla dacă toată lumea care trece pe acolo ar culege un buchet de flori. Dacă vrea să se joace la piscină, cere-i să se gândească cum ar fi dacă toată lumea ar da muzica la volum maxim.

Laudă-l atunci când îl vezi că respectă mediul înconjurător şi spune-i ce faci tu ca să îl protejezi. Astfel va afla mai multe metode prin care poate avea grijă de mediu.

Exerciţiu

Petreceţi o dimineaţă la plajă echipaţi cu mănuşi şi saci de gunoi şi strângeţi deşeurile. Explică-i cum gunoiul care ajunge în apă le poate dăuna animalelor marine. După-amiază distraţi-vă jucându-

6 DECEMBRIE

Acasă

vă în apă.

7
DECEMBRIE
Acasă

Atunci când vine vorba despre deprinderea obiceiurilor ecologice, totul începe de acasă. Iată câteva modalităţi simple prin care îl poţi încuraja pe copil să aibă grijă de mediul înconjurător de acasă şi din cartier.

• Începe cu lucruri simple. Sfătuieşte-l să stingă lumina atunci când iese din cameră şi să închidă apa la chiuvetă în timp ce se spală pe dinţi. Gândeşte-te la un fel de răsplată pentru zilele în care iese de la duş în cinci minute sau mai puţin.

• Sfătuieşte-l să aleagă o sticlă de apă refolosibilă pe care să o poarte cu el în locul sticlelor de plastic de unică folosinţă.

• Asigură-te că ai coşul pentru gunoiul reciclabil lângă gunoiul nereciclabil astfel încât primul să fie la fel de accesibil şi explică-i care sunt obiectele reciclabile. (Vreţi puţină aventură? Faceţi un experiment şi construiţi un coş de gunoi natural.)

• Atunci când încep cumpărăturile pentru un nou an şcolar, treceţi pe la un magazin cu produse de mâna a doua şi explică-i utilitatea reciclării şi reutilizării.

• Data viitoare când îţi cere să îl duci cu maşina până la casa prietenului său, sugerează-i să ia bicicleta şi explică-i cum ajută mediul înconjurător dacă maşina rămâne parcată.

• Sâmbăta, du-ţi copiii la o piaţă din cartier pentru a alege fructe şi legume proaspete crescute natural. (Poate le faci cunoştinţă chiar cu cel care le-a cultivat.) Explică-i cum ajută consumul de produse locale la economisirea energiei şi a costurilor.

• Opreşte aparatele electronice şi trimite-i pe copii afară la joacă.

8 DECEMBRIE

Acasă la un prieten

9
DECEMBRIE

Fiecare familie are păreri diferite despre protejarea mediului înconjurător şi acordă acestui subiect grade de importanţă diferite. Unele dintre ele pot fi extrem de preocupate de acest aspect. Atunci când merge acasă la un prieten, copilul tău ar trebui să fie atent la modul în care trăieşte familia acestuia. Reciclează? Cum folosesc resurse precum apa şi produsele din hârtie? Ce alte măsuri folosesc pentru conservare? Dacă are o idee generală despre cum stau lucrurile în casa familiei-gazdă, copilul va putea respecta practicile acestora şi va ajuta şi el atât cât este acolo.

Poate doar familia ta este extrem de preocupată de protejarea mediului înconjurător. Atunci când copilul este în vizită la altcineva şi observă că familia respectivă nu are aceleaşi obiceiuri nu trebuie să îi critice sau să îi judece. (Nu este nevoie să ţină o pledoarie despre eforturile de reciclare ale familiei tale şi nici să spună lucruri precum „Familia mea nici nu foloseşte prosoape de hârtie”.) De asemenea, nu este nevoie să atragă atenţia prietenilor care îl vizitează şi care poate nu sunt la fel de sensibili în ceea ce priveşte protejarea mediului înconjurător. Îi poate învăţa prin exemplul personal.

Adoptând un stil de viaţă care este bun pentru mediu, îl vei ajuta pe copilul tău încă de la început să dezvolte un comportament bun. Asta este ceea ce contează.

8 DECEMBRIE

La şcoală

Sfătuieşte-l pe copilul tău să se gândească la metode prin care poate avea şi la şcoală aceleaşi obiceiuri bune de acasă. Va ajunge să vadă acest lucru ca pe un stil de viaţă pe care îl va adopta oriunde s-ar duce şi poate că exemplul îi va fi urmat şi de colegii de clasă sau de profesori. Iată câteva idei pentru început.

• Gândeşte-te la un mijloc de transport ecologic cu care poate merge la şcoală. Mersul pe jos, pe bicicletă sau cu autobuzul sunt cele mai bune opţiuni, dar dacă nu te poţi deplasa fără maşină, fă în aşa fel încât să poţi duce în acelaşi timp şi copiii vecinilor sau prieteni de-ai copilului.

• Gândeşte-te înainte de a cumpăra rechizite şcolare. Cumpără caiete şi coli din hârtie reciclabilă şi sfătuieşte-l pe copil să folosească ambele feţe ale colii înainte de a o pune la coşul pentru reciclare. Refoloseşte dosarele, hârtia şi agrafele de birou, calculatoarele, riglele şi foarfecele de la un an la altul şi convinge-l să folosească ghiozdanul rămas de la fratele mai mare sau să găsească unul bun la un magazin cu produse la mâna a doua. Poţi adopta chiar o nouă tradiţie pentru începerea anului şcolar – precum o vizită la grădina zoologică sau o zi pe malul lacului – în locul unei sesiuni anuale de cumpărături în urma căreia vei cumpăra lucruri pe care probabil le are deja şi pe care le-ar putea refolosi.

• Pune-i la pachet un prânz consistent. Rupe un pic din timpul tău pentru a-i pregăti un prânz la pachet în loc să îi cumperi unul deja ambalat sau să îl pui să stea la coada de la cantină. Foloseşte un recipient refolosibil şi pungi pentru sandviciuri (sau pur şi simplu spală pungile de plastic pe care le poţi refolosi) şi înlocuieşte tacâmurile de plastic cu unele tacâmuri metalice pe care copilul le poate aduce acasă la spălat. Astfel, costurile pentru pachet vor fi reduse şi în plus îi vei putea da de mâncare exact cât îi trebuie şi mâncarea de la cantină nu va ajunge la gunoi, întrucât de cele mai multe ori o porţie de prânz la cantina şcolară conţine mai mult decât poate mânca un copil. În loc să îi dai bani pentru aparatul automat, dă-i copilului un termos pe care îl poţi umple cu suc sau cu apă.

• Lasă cărţile noi în librărie. Dacă trebuie să cumpere cărţi pentru şcoală (sau mai târziu pentru facultate), încearcă să cumperi unele deja folosite de pe internet – după ce nu îţi mai trebuie le poţi vinde din nou. Mergi la bibliotecă pentru operele clasice.

• Preia iniţiativa. Dacă şcoala copilului nu are un sistem de

reciclare, convinge-i pe prietenii copilului şi pe părinţii acestora să discute cu administraţia şcolii despre instaurarea unui asemenea sistem. Poţi discuta cu cei din administraţie sau cu părinţii celorlalţi copii să creaţi o grădină a şcolii.

9 DECEMBRIE

La piaţă

Atunci când îl iei la piaţă, îl poţi învăţa pe copil cum să facă alegerile potrivite în materie de alimentaţie şi cum să evite risipa. Data viitoare când mergi la piaţă, ia-l cu tine şi începe o conversaţie despre cumpărarea mâncării (poate chiar şi despre gătirea ei!). Îi vei atrage atenţia asupra unui domeniu care poate avea un impact zilnic asupra mediului înconjurător. Iată câteva idei:

• Găseşte un aprozar care are o varietate mare de produse vândute la kilogram. Spune-i că astfel economisiţi banii pentru ambalare folosind recipiente refolosibile sau pungi de plastic pentru alimente precum cereale, orez şi diferite amestecuri.

• Atunci când este posibil, alege fructele şi legumele locale de sezon. Cumpărând alimente locale sunt economisite taxele de transport – şi îi ajută pe cei care locuiesc şi lucrează în apropierea oraşului tău.

• Dacă bugetul îţi permite, cumpără produse organice, ceea ce înseamnă că nu vei finanţa folosirea pesticidelor şi a altor chimicale care afectează mediul înconjurător.

• Ocoleşte din când în când raionul cu alimente congelate. Din nou, vei economisi costurile pentru ambalaj. (În plus, este mai sănătos.)

• Mergi la cumpărături mai des. Dacă vei cumpăra mâncare pentru doar câteva mese (şi nu pentru două săptămâni, de exemplu), alimentele cumpărate se vor potrivi mai bine nevoilor tale imediate şi va fi mai puţin probabil să arunci mâncarea rămasă sau stricată.

• Nu uita de pungile refolosibile!

Petrecerea pentru ziua de naştere

11
DECEMBRIE

De-abia a trecut petrecerea pentru ziua lui de naştere şi copilul tău numără deja zilele până când va mai adăuga un sfert sau o jumătate de an la vârsta sa. Şi când vine din nou vremea pentru petrecere – în sfârşit – vrem să oprim orice altă activitate şi să ne distrăm. Nicio problemă, dar deşi petrecerea poate fi un eveniment important la tine acasă, nu are rost să faci o risipă prea mare. Încearcă aceste alternative pentru petrecere astfel încât să reduci cheltuielile şi să reutilizezi obiectele.

• Renunţă la invitaţiile pe hârtie şi treci la varianta digitală. Există o mulţime de site-uri care oferă invitaţii stilizate şi amuzante. Vei economisi bani şi hârtie — > > > şi, un alt avantaj – îţi va fi mai uşor să ţii evidenţa listei de invitaţi şi a răspunsurilor primite, întrucât foarte multe astfel de site-uri au un panou unde ţi se spune cine a vizualizat invitaţia, cine a acceptat-o şi cine a refuzat. Dacă trebuie să trimiţi o invitaţie de hârtie, încearcă să foloseşti o carte poştală.

• Nu alege şerveţele de hârtie şi farfurii de carton sau tacâmuri şi feţe de masă din plastic. Deşi îţi va lua mai mult timp să le speli, foloseşte ţesăturile şi vasele cele mai amuzante pe care le ai. Dacă petrecerea este pentru bebeluşi, foloseşte plastic reutilizabil.

• Dă frâu liber imaginaţiei şi decorează cu ajutorul obiectelor colorate şi festive pe care le ai prin casă (bucăţi de material, bandane, instalaţia pentru pomul de Crăciun etc.). Sau cumpără bannere sau alte obiecte decorative pentru petreceri aniversare pe care să le poţi folosi şi în anii următori.

• La final oferă invitaţiilor pacheţele cu dulciuri sau mâncare şi nu pungi pline de jucărioare care cel mai probabil vor sfârşi în coşul de gunoi.

• După ce cadourile au fost desfăcute, în loc să mototoleşti ambalajele şi să le arunci, presează-le, leagă-le într-un sul cu ajutorul panglicii rămase şi păstrează- le pentru următoarea rundă de cadouri pentru o zi de naştere sau pentru Crăciun.

Exerciţiu

Distrează-te cu ajutorul felicitărilor pe care în mod normal le-ai arunca, păstrează părţi din ele şi refă-le în colaje noi de felicitări pe care să le oferi sau salvează coperta unei felicitări care îţi place şi transform-o în carte poştală.

11 DECEMBRIE

În oraş

De multe ori, să te distrezi înseamnă să faci risipă – şi să foloseşti energie electrică. La următoarea ieşire cu familia, ţine cont de următoarele propuneri:

• La restaurant. Cere să ţi se aducă pahare sau ceşti de plastic şi nu de carton sau de spumă de polistiren. Renunţă la apa îmbuteliată şi bea apă de la robinet. Cere informaţii despre feluri de mâncare cu ingrediente de origine locală. În loc să iei mâncarea la pachet într-un recipient mare din spumă de polistiren sau carton, cere să îţi fie ambalată în folie. Sau dacă trei dintre membrii familiei tale vor să ia acasă restul de mâncare, uneşte cele trei porţii într-una singură. Poţi chiar să anticipezi o astfel de situaţie şi să îţi aduci propriile recipiente.

• La mall. Ia cu tine o plasă reutilizabilă sau foloseşte, cel puţin, o sacoşă a magazinului pentru toate cumpărăturile. Caută informaţii despre companiile de la care cumperi produse şi rămâi fidelă acelora care au grijă de mediul înconjurător şi îşi tratează bine angajaţii. Pentru copii, cumpără haine pe care le pot purta şi după ce mai cresc pentru a le putea folosi o perioadă mai lungă. Gândeşte-te la obiectele pe care le poţi cumpăra la fel de bine prin poştă.

• Mergi în parc. În loc să îţi petreci o zi întreagă în parcul de

distracţii sau în interior, ia un disc sau o minge, o pătură şi prânzul şi mergeţi într-un parc din apropiere. Copiii se vor distra la fel de mult, iar pe tine nu te va costa mai nimic şi nici mediul înconjurător nu va fi afectat.

• Petrece o seară în familie. Închiriază un film în loc să mergeţi la cinematograf; jucaţi-vă în loc să mergeţi la bowling; pregăteşte cina pentru familie în loc să mergeţi la un restaurant fast-food.

12 DECEMBRIE

În călătorie

Când plecăm într-o călătorie, ne luăm liber şi de la obiceiurile noastre zilnice şi câteodată şi de la comportamentul obişnuit. Data viitoare când plecaţi în excursie, ţine cont de aceste modalităţi în care poate fi redus impactul asupra mediului – şi ia cu tine o parte din bunele practici pe care le foloseşti deja acasă.

• Alege ca destinaţie un loc pe unde te vei putea deplasa pe jos. Dacă nu este posibil, închiriază biciclete sau maşini ecologice.

• Achiziţionează on-line credite pentru emisie de carbon pentru a compensa amprenta de carbon a zborului tău şi include-i şi pe copii în acest proces.

• Caută un hotel cu preocupări ecologiste, care depune eforturi pentru diminuarea consumului de energie şi de apă. Spune-i cameristei că nu este nevoie să îţi schimbe aşternuturile şi prosoapele în fiecare zi. (Nici acasă nu le-ai spăla după fiecare folosire, aşa că de ce ai cere asta când călătoreşti?) Ia cu tine propriile produse de toaletă pentru a nu le consuma pe cele pe care le pun hotelurile la dispoziţie.

• Dacă te afli într-un loc cald care devine rece peste noapte, opreşte aparatul de aer condiţionat pe timpul serii. Dacă eşti în

vacanţă pe timp de iarnă, opreşte căldura când ieşi din cameră şi noaptea pune pe tine o pătură în plus. Ai grijă să stingi luminile când pleci din cameră.

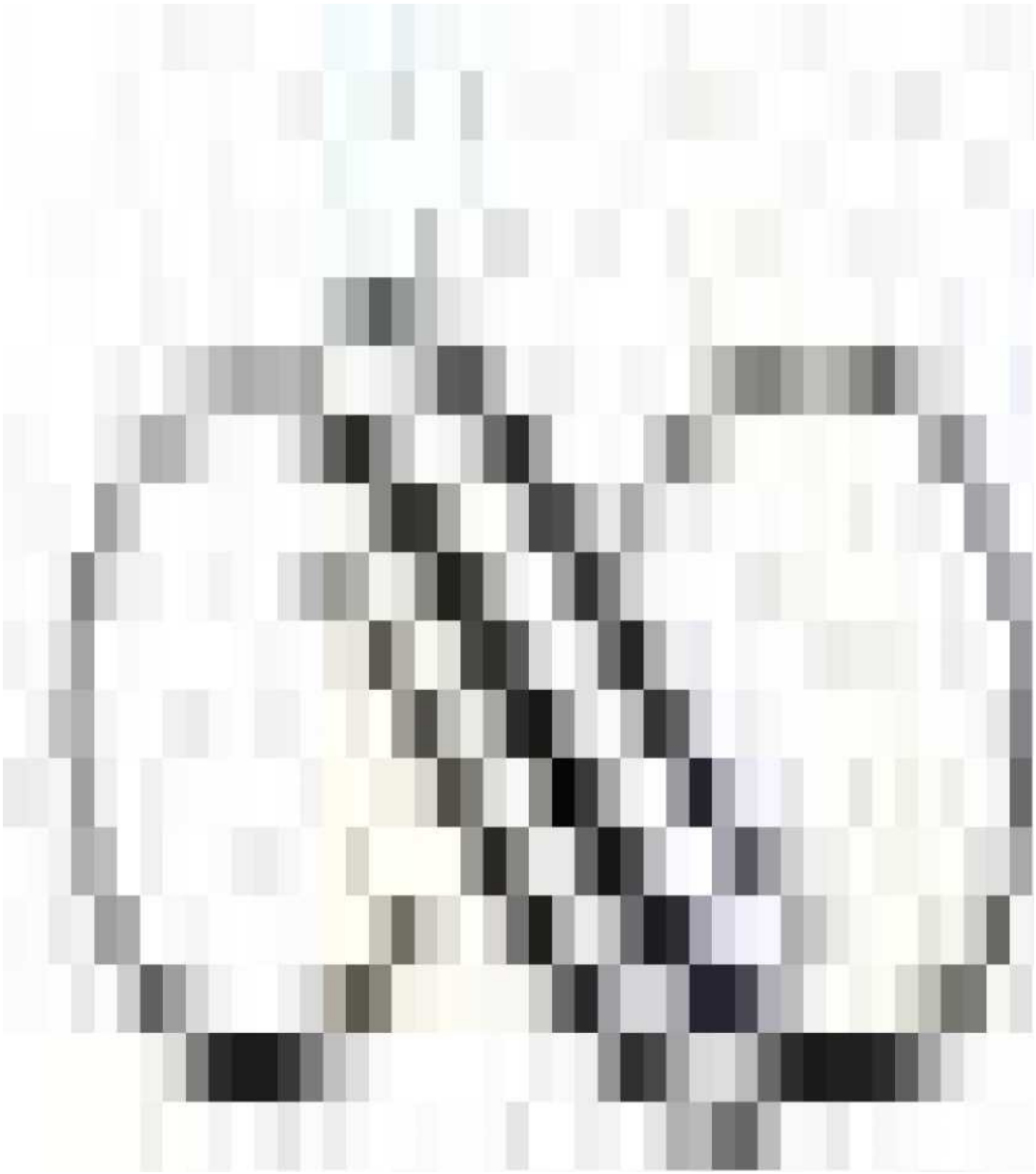
• O cutie în plus nu va ocupa prea mult spaţiu în valiză aşa că ia-o cu tine în caz că faci o vizită prin piaţă sau trebuie să iei prânzul la pachet. Când eşti pe drum ţi se va face sete, aşa că nu uita să iei cu tine o sticlă de apă refolosibilă – sau cumpără o sticlă cu apă îmbuteliată şi păstreaz-o pe durata întregii călătorii pentru reumplere.

• Consumă mâncare locală. În loc să mergi la restaurant, găseşte un loc unde se serveşte mâncare făcută după reţete autohtone şi din ingrediente locale. Astfel

taxele pentru transportul mâncării dintr-un loc îndepărtat vor fi reduse – şi îţi vei face o idee despre bucătăria regiunii respective.

• Nu da năvală în magazinul cu suveniruri. Cu toate că aceste obiecte pot fi distractive pentru o vreme, inevitabil, copiii se vor plictisi de ele şi nu pot fi oferite cadou mai departe – cine doreşte o amintire din vacanţa altcuiva? Cel mai probabil vor ajunge la gunoi. Dacă vrei să iei totuşi ceva cu tine, alege un produs de la un negustor sau meşteşugar autohton pentru a susţine economia locală.

Fii un sportiv bun



La finalul unui sezon sportiv, copilul cel mai admirat şi respectat de ceilalţi copii şi de către părinţi este probabil cel care şi-a susţinut cel mai mult coechipierii, nu a cerut să fie în centrul atenţiei, a muncit din greu şi nu s-a implicat exagerat de mult. Elevii de liceu ar trebui să se bucure de experienţa sportivă şi să muncească din greu, dar să nu creadă că o victorie înseamnă totul. Cei mai mulţi dintre ei nu vor ajunge să facă sport profesionist; ceea ce ar trebui să lase în urmă sunt amintirile frumoase alături de coechipierii lor.

13DECEMBRIE

Savurează jocul

Sportul îi oferă copilului şansa de a face mişcare, de a învăţa noi abilităţi, de a lega prietenii, de a lucra în echipă şi de a încerca să devină mai bun. De asemenea, poate fi supus unor competiţii stresante, aşteptări nerealiste, accidente şi reproşuri din partea celorlalţi jucători sau părinţi. Deşi copiii de azi au mai multe oportunităţi sportive decât cei dinaintea lor, trebuie să facă faţă şi mult mai multor exigenţe decât generaţiile anterioare. Sporturile se practică pe durata întregului an, în interior sau afară – iar bursele pentru facultate sunt de multe ori un factor care atârnă greu în balanţă. Având în vedere toate aceste aspecte, mai mult ca niciodată, copiii (şi părinţii) trebuie să îşi ia un angajament pentru disciplină în mediul sportiv.

Încurajează-l pe copil să dea ce e mai bun din el, să deprindă disciplina de care este nevoie în orice sport şi să savureze jocul. Ajută-l să nu renunţe dacă nu este cel mai bun din echipă. Dacă îţi propui să fii starul echipei, mai devreme sau mai târziu vei fi dezamăgit – sunt puţini cei care pot să fie într-adevăr la înălţime. Asigură-te că ştie că este nevoie de efortul tuturor pentru ca o echipă să triumfe.

Cu timpul, abilităţile copilului se vor îmbunătăţi, dar trebuie să înţeleagă că este nevoie de efort pentru a reuşi. Rareori se întâmplă să reuşeşti un lucru peste noapte. Când se întoarce la echipă, poate descoperi că abilităţile unui coleg s-au îmbunătăţit faţă de sezonul trecut pentru că în tot acest timp s-a antrenat.

Ajută-l să înţeleagă că victoria nu este totul. În primii ani, e posibil ca presiunea competiţiilor să fie diminuată dacă îi explică faptul că este important să afle mai multe despre limitele lui şi despre propriile calităţi. Mai presus de orice, dacă sportul respectiv nu îi face plăcere, spune-i să se gândească la un alt sport pe care ar dori să îl încerce.

Exerciţiu

Adună fotografii de la competiţiile sportive ale copilului şi ajută-l să facă un album care să îi amintească de momentele plăcute. Include şi o fotografie cu întreaga echipă fotografiată într-un moment fericit, programul echipei, statistici despre copilul tău, premii şi diplome.

14 DECEMBRIE

Ritualurile la evenimentele sportive

Evenimentele sportive pot avea încărcătură emoţională. Ritualurile ajută la păstrarea autocontrolului atât în cazul sportivilor, cât şi al spectatorilor; de asemenea, oferă evenimentului un caracter organizat.

În ziua de azi, ritualurile sunt mai importante ca niciodată. Copilul are de-a face cu altă lume a sportului decât cea pe care o cunosc adulţii. Competiţiile încep de la o vârstă mai fragedă, antrenamentele sunt mai lungi, iar miza este probabil mai mare.

Poate crede că este un jucător valoros numai dacă face parte din echipa învingătoare. De asemenea, este expus imaginii personalităţilor sportive care sunt campioni în domeniile lor şi care ţin prima pagină a ziarelor, dar a căror viaţă în afara terenului de sport este plină de exemple negative. Presiunea la care este expus copilul, cumulată cu mesajele ambigue din mass-media l-ar putea face să pună la îndoială utilitatea bunelor maniere în teren.

Explică-i că ritualurile stabilesc un standard. Nu sunt menite doar să umple timpul. Scopul lor este de a le reaminti tuturor să se comporte civilizat, să îi respecte pe ceilalţi şi să ia parte la joc cu demnitate. Competiţia acerbă nu are nimic rău, iar echipele pot să nu fie prietene între ele, dar ritualurile le amintesc tuturor să nu scoată la iveală sentimentele negative. Iată câteva ritualuri pe care copilul le poate observa la evenimentele sportive şi ce ar trebui să nu uite:

• Imnul naţional. Întotdeauna trebuie să îţi arăţi respectul pentru imnul naţional atunci când acesta se cântă (sau imnul altei ţări).

• Prezentările. Atunci când li se face cunoştinţă, jucătorii trebuie să dea mâna cu antrenorul echipei adverse; şi căpitanii vor da mâna unul cu celălalt.

• Respectă arbitrul. Deciziile arbitrului nu pot fi schimbate, chiar dacă nimeni nu este de acord cu ele.

• La final. Indiferent cine câştigă, jucătorii se aliniază în echipă şi se vor duce la echipa adversă pentru a da mâna şi a se felicita.

15 DECEMBRIE

Cum să fii un bun sportiv

Un început bun în atitudinea adoptată de copil este recunoştinţa. Ajută-l să înţeleagă că este un privilegiu faptul că poate participa la meci. Sportul presupune dedicare şi cooperarea dintre părinţi, jucători şi antrenori. Rareori se întâmplă ca antrenorul să fie recompensat financiar aşa cum ar merita, iar recunoştinţa jucătorilor poate valora mai mult decât banii. Este suficient să îi spună „Mulţumesc pentru tot ce faceţi pentru ca noi să putem juca baschet”.

Copilul trebuie să îşi arate recunoştinţa şi faţă de ceilalţi jucători ai echipei. Ar trebui să le recunoască meritul în cadrul echipei şi să îi încurajeze, dându-şi seama că le va fi mai bine dacă fiecare îi susţine moralul celuilalt. Încurajează-l să le transmită celorlalţi gânduri bune: „A fost un meci foarte bun!” sau „Ai fost minunat astăzi!”

Copilul trebuie să ştie să câştige şi să piardă cu graţie şi să fie dispus să felicite echipa adversă la finalul meciului indiferent de cine a câştigat. Atunci când el este câştigătorul, nu trebuie să fie arogant faţă de ceilalţi; trebuie să îşi felicite adversarul pentru un joc bun. Fie că pierde sau câştigă, copiii trebuie să părăsească terenul sau sala de sport în relaţii bune.

Exerciţiu

Dacă ai o cameră potrivită, lasă-ţi copilul să joace cu prietenii săi volei cu balonul. Pot să îşi facă propriul fileu din sfoară, să atârne de el panglici şi să traseze cu ajutorul unei benzi marginile terenului. Cei mici îşi pot stabili propriile reguli şi toată lumea ar trebui să dea dovadă de corectitudine şi să le respecte.

16 DECEMBRIE

Cum să fii preţuit de echipă

Copilul care va deprinde următoarele obiceiuri va fi un jucător preţuit de colegii de echipă, de antrenori şi de părinţi:

• Învaţă regulile. Penalizarea echipei îi va irita pe coechipieri.

• Controlează-ţi temperamentul. Nu ţipa la arbitru sau la alţi jucători şi nu arunca nervos cu mingea sau racheta de tenis pentru a-ţi arăta nemulţumirea. Când un copil îşi pierde calmul, acest lucru se reflectă în mod negativ asupra întregii echipe.

• Respectă pe toată lumea. Nu îi împinge pe ceilalţi jucători şi nu înjura; nu îi batjocori pe alţii.

• Asumă-ţi răspunderea. Dacă tu eşti cel responsabil pentru un meci slab, promite să te descurci mai bine data viitoare. Dacă un coechipier este cel vinovat, nu face comentarii la adresa lui şi fii optimist.

• Învaţă din greşeli. Trebuie să ştii că mai devreme sau mai târziu toată lumea o dă în bară.

• Fii cinstit. Nu te preface niciodată că ai fost accidentat de un jucător de la echipa adversă pentru a obţine un avantaj.

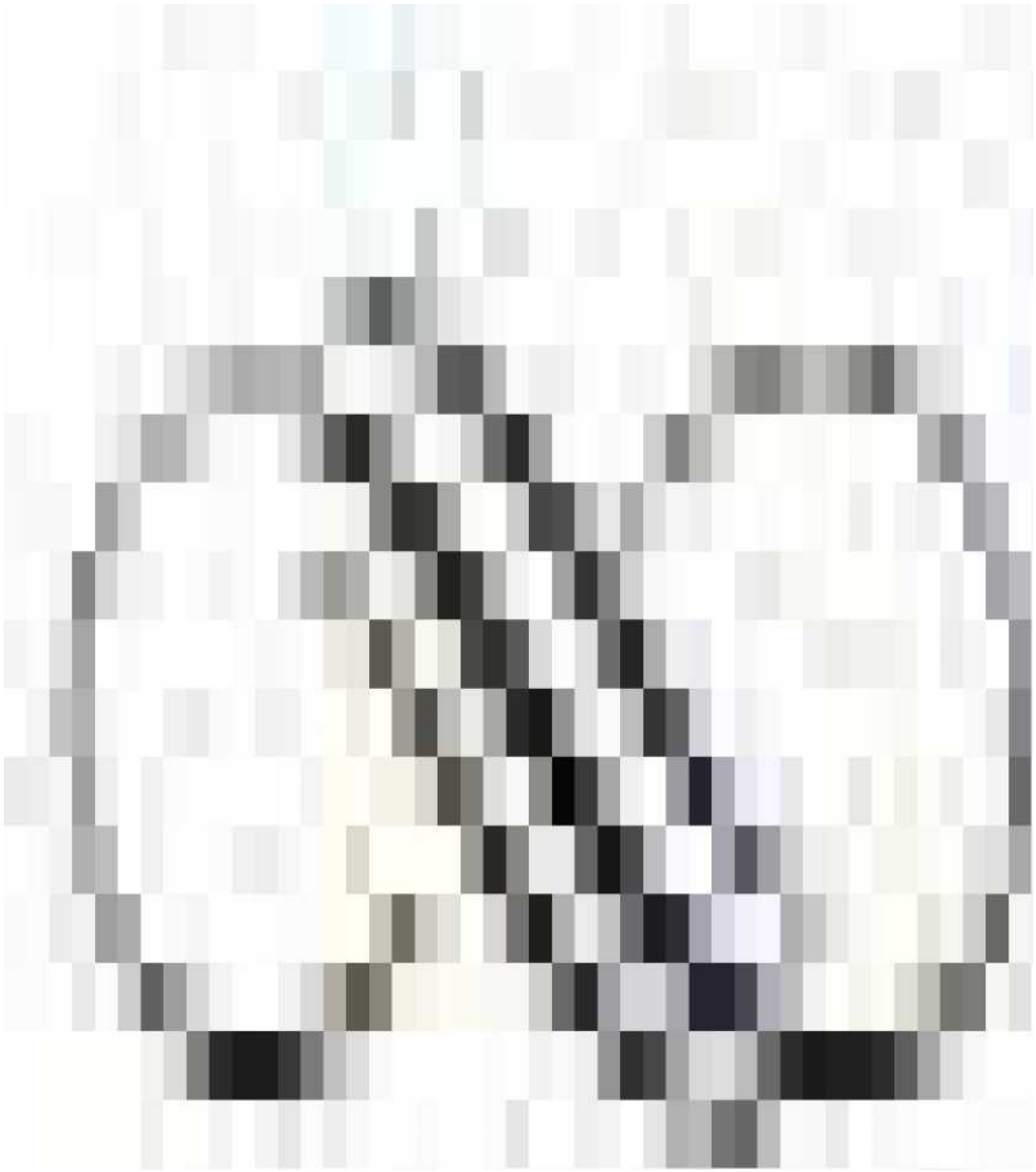
• Îndeplineşte-ţi obligaţiile. Mergi la antrenamente, poartă uniforma, ajută la strângerea de fonduri şi anunţă antrenorul atunci când trebuie să lipseşti.

• Ţine la îndemână tot ce ţi-ar putea trebui. Nu apela mereu la colegii de echipă pentru sticle cu apă, şosete, prosoape, şireturi şi aşa mai departe.

Exerciţiu

Copilul poate lua pentru echipă panglici în culorile şcolii pentru ca toate fetele să le poarte în păr. De asemenea, îşi poate invita coechipierii la masă acasă.

Ai grijă de persoanele cu nevoi speciale



Ajută-l pe copil să înţeleagă că şi persoanele cu nevoi speciale au sentimente. Dacă va putea vedea lucrurile din perspectiva celuilalt – imaginându-şi cum este viaţa acelei persoane – va începe să simtă suficientă empatie.

17 DECEMBRIE

Când vizitezi o persoană bolnavă

Prietenul cel mai bun al copilului tău şi-a rupt piciorul şi în următoarele şase săptămâni trebuie să stea cu el în ghips; un verişor a fost implicat într-un accident de maşină şi se află pe patul de spital cu mai multe coaste rupte; bunicul a suferit o operaţie la inimă şi va sta în spital mai multe săptămâni. Cum îi poate înveseli copilul pe cei care îi sunt dragi?

În primul rând, ar trebui să afle cum se simte pacientul şi dacă poate sau nu să primească vizite. Cel mai bine este să întrebi un membru al familiei sau asistenta care se ocupă de persoana respectivă. Dacă pacientul se află acasă, întotdeauna trebuie să suni înainte de a te duce în vizită.

Vizita trebuie să fie cât mai scurtă, fie că este la spital sau acasă, iar tu trebuie să îl însoţeşti. Sfătuieşte-l să se gândească la veşti pe care prietenul său ar vrea să le audă – numele prietenilor care au întrebat de el, cine a câştigat meciul de fotbal sau cum se desfăşoară repetiţiile pentru recitalul de la şcoală. Copilul îl poate întreba pe prietenul său cum se simte, dar nu este nevoie să îl obosească punând prea multe întrebări.

Spune-i să nu facă remarci negative despre felul în care arată pacientul: „Vai! Nu ştiam că te vei umfla ca un balon!” sau „Crezi că vei mai putea merge vreodată?” Aminteşte-i să nu povestească nimic trist despre oamenii pe care îi cunoaşte şi care au fost în situaţii similare: „Când mătuşa mea a avut problema ta, a fost

nevoie să i se amputeze piciorul.”

Ajută-l să aleagă un cadou pentru prietenul său. Poate lua cărţi, reviste, jucării mici sau bomboane (totuşi, mai întâi întreabă-i pe părinţii acestuia dacă poate consuma dulciuri). Dacă îi poţi lua bomboane, pune câteva într-o cutie, din care să-i servească pe vizitatori. Dacă fiul sau fiica ta preferă să îi luaţi flori, ar trebui să fie deja în vază, pentru ca pacientul să nu aibă grija găsirii unui recipient.

Nu sta mai mult de douăzeci de minute. Copilul trebuie să ştie că cei care tocmai au suferit o operaţie sau sunt bolnavi simt nevoia să doarmă mai multe ore pe zi. Se pot bucura de compania celorlalţi numai pentru un scurt timp.

Exerciţiu

Data viitoare când se îmbolnăveşte unul dintre prietenii copilului tău, prepară nişte fursecuri cu ciocolată, adună mai multe filme din colecţia voastră care i-ar putea plăcea persoanei respective şi mergeţi împreună într-o scurtă vizită.

18 DECEMBRIE

Interacţiunea cu persoanele cu dizabilităţi

Persoanele cu dizabilităţi sunt în primul rând oameni. Aşa şi vor să fie văzuţi – ca oameni, şi nu ca un grup separat cu numele generic de „persoane cu dizabilităţi”. De fapt, preferă ca nimeni să nu folosească acest termen. Ajută-l pe copil să se gândească la lucrurile pe care le are în comun cu o persoană cu dizabilităţi pe care o cunoaşte – va putea interacţiona cu ea mai uşor.

În cazul în care copilul este încă destul de mic, prima reacţie pe care o poate avea atunci când întâlneşte pe cineva cu dizabilităţi este să se holbeze. Poate exclama „Ce s-a întâmplat cu faţa acelui

om?” sau „De ce doamna aceea nu poate să meargă?” Spune-i discret că îi vei explica mai târziu. Nu te aventura în explicaţii şi nu o întreba pe persoana respectivă ce s-a întâmplat. Dacă aceasta a auzit întrebarea copilului, cere-ţi scuze în numele lui.

Ajută-l pe copilul tău să înţeleagă că persoanele cu dizabilităţi speră să poată duce o viaţă cât mai normală cu putinţă. Nu vor să atragă privirile celorlalţi peste tot pe unde se duc şi nici nu ar trebui să îşi justifice situaţia unor străini.

Cele mai multe persoane cu dizabilităţi nu au nicio problemă în a vorbi cu prietenii despre greutăţile cu care se confruntă. Numai că nu doresc ca acesta să fie singurul subiect de conversaţie – aşa cum nici copilului tău nu i-ar plăcea să fie întrebat în permanenţă despre vreun semn fizic neobişnuit pe care l-ar avea.

Aminteşte-i că o persoană care are o dizabilitate, nu are neapărat şi altele. Cineva care nu poate vedea, poate auzi perfect şi nu este nevoie să strige atunci când i se adresează. De asemenea, nu trebuie să asocieze dizabilitatea fizică cu cea intelectuală. Cineva care are probleme cu auzul poate fi o persoană foarte inteligentă.

Dacă la şcoala copilului tău există vreun elev cu dizabilităţi, profesorul ar trebui să se asigure că fiecare înţelege care sunt abilităţile şi dizabilităţile acelui copil. Dacă nu se întâmplă acest lucru, iată cum îi poţi explica tu: „Nathan nu poate să meargă, aşa că îl vei vedea mereu numai în scaun cu rotile. Totuşi, aude perfect, vede perfect şi învaţă bine. Se poate deplasa foarte bine împingându-şi scaunul singur. Te rog să nu îl împingi şi să nu îl atingi fără să îl avertizezi. Din punct de vedere emoţional, este la fel ca şi tine. Speră să fii prietenul lui.”

Exerciţiu

Dă-i copilului ocazia să înţeleagă ce înseamnă să nu vezi sau să nu auzi. Legaţi- vă la ochi timp de o oră sau astupaţi-vă urechile pentru o seară. Discută cu el despre cum s-a simţit. S-a bazat mai mult pe celelalte simţuri? Ce nu a putut face? Ce i-a luat mai mult timp pentru a duce la bun sfârşit?

19 DECEMBRIE

Persoane cu probleme vizuale

Când copilul întâlneşte pe cineva care nu poate vedea, nu trebuie să uite că persoana respectivă este probabil la fel ca el din toate celelalte puncte de vedere. Deoarece ne bazăm atât de mult pe mesajele nonverbale, foarte mulţi oameni spun că vederea este ultimul simţ pe care ar dori să şi-l piardă.

Iată câteva sfaturi prin care copilul tău poate ajuta pe cineva fără vedere:

• Fără surprize. Trebuie să îţi anunţi prezenţa atunci când intri în cameră printrun salut. La fel, trebuie să anunţi atunci când pleci; nu poţi să dispari pur şi simplu, lăsând persoana respectivă să vorbească singură.

• Oferă-ţi braţul. Nu lua tu mâna persoanei nevăzătoare, ci las-o pe ea să te apuce de mână.

• Vorbeşte din perspectiva celuilalt atunci când dai indicaţii. Spune ceva precum „La stânga ta sunt trei trepte în jos” ori „Heather este la stânga ta şi Brandon la dreapta.”

• Tratează-i pe ceilalţi ca pe nişte oameni normali. Dacă nu ţi se cere, nu încerca să faci tu lucruri pentru cineva care nu vede şi pe care nu le-ai face în mod normal pentru altcineva. De exemplu, când mâncaţi, nu tăia mâncarea persoanei respective şi nici nu îi unge pâinea cu unt. Totuşi, indicaţiile verbale sunt binevenite: „Sarea şi piperul sunt la stânga ta şi ai un pahar cu ceai rece în partea dreaptă sus a farfuriei.”

• Întreabă. Dacă nu ştii sigur cum poţi ajuta, întreabă.

• Nu atinge un câine ghid. Viaţa persoanei fără vedere depinde de acest câine care trebuie să fie în permanenţă atent pentru

stăpânul său şi nu trebuie să îi fie distrasă atenţia. Nu este un animal de companie şi nu trebuie atins sau chemat.

Exerciţiu

Spune-i copilului să te ghideze în timp ce te deplasezi prin casă, presupunând că nu te poţi baza pe vedere. Apoi mergeţi afară şi faceţi acelaşi lucru. Sfătuieşte-l să aproximeze cât mai bine distanţele, să te anunţe dacă vor fi pante şi să plaseze obiectele pe dreapta sau pe stânga.

20 DECEMBRIE

Persoane cu probleme de auz

Persoanele cu probleme de auz – mai ales aceia care nu s-au născut aşa – se pot simţi izolaţi şi frustraţi atunci când se află într-un grup de oameni. Dacă sunt prea multe voci care se îndreaptă către ei dintr-odată, acestea vor fi bruiate când sunt transmise de un aparat auditiv. Unii pot să nu ghicească niciodată că o persoană are probleme de auz din cauza naturii invizibile a acestei dizabilităţi. Alţii pot fi surprinşi atunci când descoperă şi se vor retrage jenaţi.

Mulţi dintre cei care se nasc surzi interacţionează în mare parte numai cu cei din comunitatea persoanelor cu probleme de auz, aşa că nu simt deloc că ar avea o deficienţă. Explică-i copilului că dacă din comportamentul lui se vor vedea mila şi compasiunea, ca şi cum acea persoană are defecte îngrozitoare, nu va face decât să îi jignească pe cei mai mulţi dintre cei cu probleme de auz congenitale.

Dacă doreşte să comunice cu cineva care nu poate auzi, află cum preferă acea persoană să comunice de la distanţă. Există servicii de telefonie la care un operator va oficia rolul de intermediar şi

va transpune cuvintele celui care aude într-un mesaj scris pentru cel care nu poate auzi. În ziua de azi, mulţi dintre cei care nu pot auzi comunică prin e-mail.

Pentru a-şi arăta consideraţie într-o relaţie cu o persoană surdă, copilul ar trebui:

• Să îi capteze atenţia atingând-o pe umăr sau fluturând o mână. Întotdeauna este mai bine să încerce să comunice direct şi nu printr-un intermediar.

• Să se uite la ea atunci când îi vorbeşte, cu faţa la lumină pentru a putea fi văzut. Mulţi dintre cei care nu pot auzi pot citi pe buze. Nu este nevoie să folosească mişcări exagerate ale buzelor sau să îşi ascundă gura în spatele mâinii. În curând îşi va da seama dacă este sau nu înţeles.

• Să vorbească normal. Aparatele auditive distorsionează strigătele.

• Să repete ce a spus. Să fie răbdător şi înţelegător. Poate dura mai mult până vor reuşi să comunice, dar va merita efortul.

• Să scrie mesajul dacă nu reuşesc să comunice verbal.

• Să nu subestimeze importanţa expresiei faciale. Dacă persoana respectivă poate să citească pe buze, va şti că un zâmbet arată prietenia şi sprâncenele ridicate, nedumerirea.

Exerciţiu

Cumpără o carte despre limbajul semnelor. Ajută-l pe copilul tău să înveţe acest alfabet. Când vă aflaţi împreună la o întrunire publică, arată-i dacă există vreun interpret pentru persoanele surde.

21 DECEMBRIE

Persoane în scaun cu rotile

Scaunul cu rotile este proprietatea personală a persoanei care are o dizabilitate.
Aceasta se bazează pe el şi îl poate considera chiar o extensie a corpului. Iată cum ar trebui să se poarte copilul cu cineva în scaun cu rotile:

• Atunci când vorbeşte cu cineva în scaun cu rotile trebuie să coboare la nivelul lui. Spune-i să îşi tragă un scaun dacă vor vorbi mai mult de câteva minute sau să se lase pe vine în cazul în care vor vorbi rapid.

• Trebuie să evite să atingă scaunul cu rotile fără permisiune. Nu trebuie să îl împingă sau să se sprijine de el. Nu trebuie să uite că acest scaun are rol de picioare pentru acea persoană. Nici el nu ar vrea să se agaţe cineva de picioarele lui.

• Nu trebuie să presupună că acea persoană este bolnavă. Scaunele cu rotile pot fi folosite în spitale pentru a-i deplasa pe bolnavi sau pe cei răniţi, dar în cazul persoanelor cu dizabilităţi, preiau funcţia picioarelor. Cel care nu poate merge poate fi perfect sănătos din toate celelalte puncte de vedere.

• Nu trebuie să îşi închipuie că acea persoană nu se ridică niciodată din scaun. Scaunele cu rotile ajută la deplasare. Sunt ca o bicicletă sau o maşină – persoana respectivă nu este legată în permanenţă de scaun.

• Poate muta un scaun cu rotile gol numai dacă cel căruia îi aparţine îi dă permisiunea. Poate fi foarte înspăimântător pentru cineva cu dizabilităţi să vadă că îi lipseşte scaunul cu rotile.

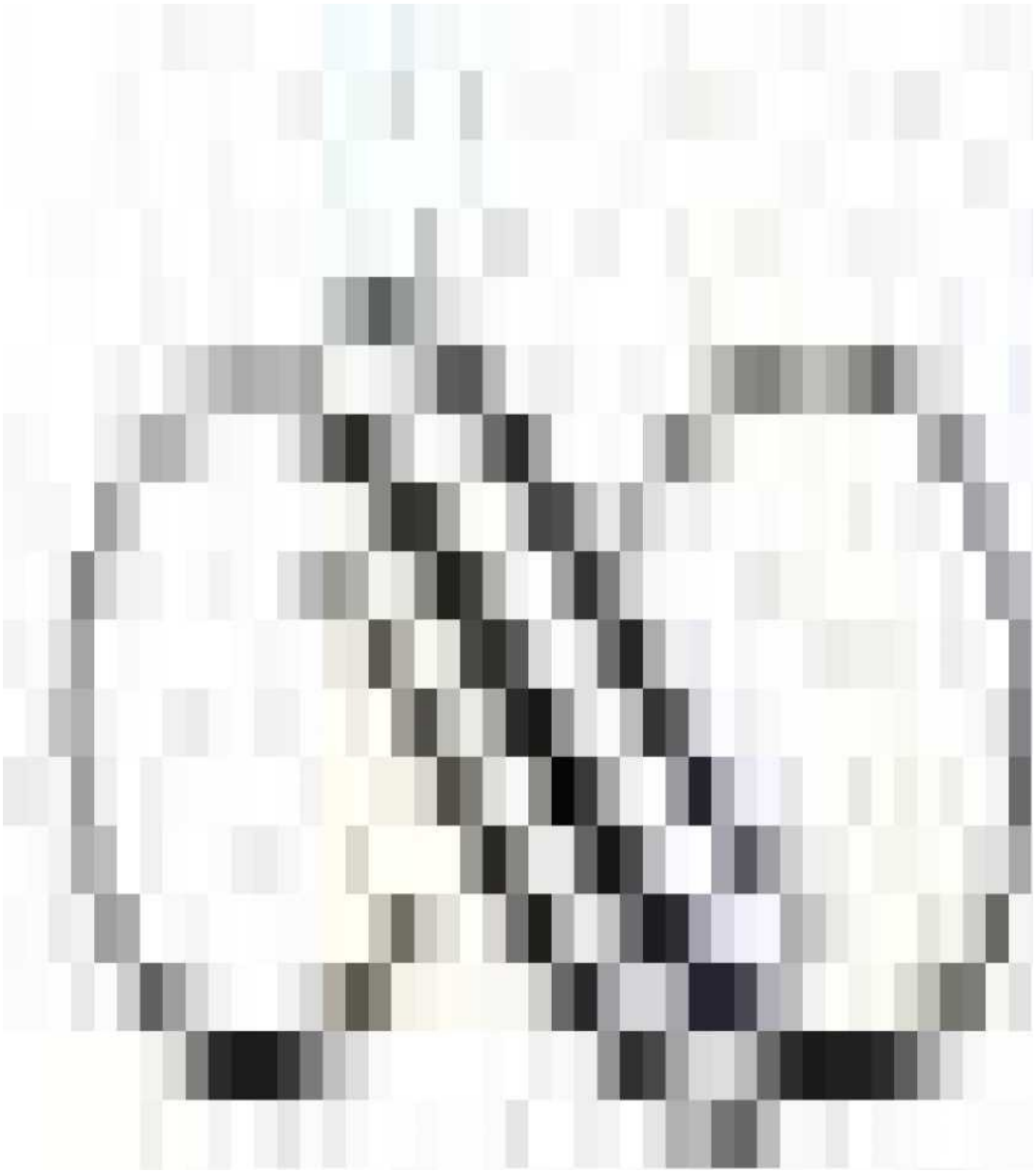
• Obiectele de mobilier trebuie aranjate astfel încât să rămână suficient spaţiu pentru a putea trece cu scaunul.

• Nu trebuie să se joace cu scaunule cu rotile disponibile în instituţiile publice. De exemplu, copiii nu ar trebui să se învârtă cu scaunul cu rotile în holul spitalului.

Exerciţiu

Discută cu fiul sau fiica ta despre cuvintele pe care ar trebui să le evite din cauza conotaţiilor negative ale acestora: schilod, defect ori handicapat. Se poate referi la aceste persoane prin formularea „cu dizabilităţi”. Nu uita că, indiferent de dizabilitatea pe care o poate avea cineva, fiecare persoană este în primul rând un om.

Cadourile – cum le dăruieşti / primeşti



Adulţii poate ştiu deja că este mai bine să oferi decât să primeşti, dar copiilor va fi probabil nevoie să le reaminteşti. Acestora le este uşor să calculeze cu multă vreme înainte cât a mai rămas până la ziua lor de naştere, să încerce să ghicească ce cadouri vor primi; însă uneori le va fi greu să se bucure atunci când este o zi specială pentru un prieten. Copilul va dobândi o abilitate socială foarte importantă dacă îl vei învăţa cum să ofere şi să primească un cadou cu eleganţă.

22 DECEMBRIE

Pietre norocoase

Dacă fiul tău sau fiica ta vrea să ofere un cadou cu semnificaţie personală, un colier sau un inel cu pietre norocoase poate fi o alegere bună. Cadoul va fi special pentru cea care îl va primi şi îşi va da seama imediat ce este: „Este piatra mea norocoasă!”

LUNĂ	PIATRĂ NOROCOASĂ
Ianuarie	Granat
Februarie	Ametist
Martie	Acvamarin
Aprilie	Diamant
Mai	Smarald
Iunie	Perlă, piatra lunii sau
Iulie	Rubin
August	Sardonix sau peridot
Septembrie	Safir
Octombrie	Opal sau turmalină
Noiembrie	Topaz
Decembrie	Turcoaz sau zirconiu

23 DECEMBRIE

Cadouri

Copiilor le place la nebunie să li se ofere cadouri – atât de mult, încât pot încălca o regulă fundamentală a bunelor maniere şi să ceară cadouri. La început, când trebuie să ofere cadouri (la ziua unui prieten, de pildă), o fac uneori cu reţinere. Ce n-ar da să poată păstra cadoul pentru ei! E posibil ca, uneori, să fii nevoit să cumperi obiecte în dublu exemplar – unul pe care să îl ofere şi unul pe care să îl păstreze copilul tău.

Pe măsură ce creşte, oferirea şi primirea cadourilor vor căpăta o semnificaţie mai mare. Va începe să îşi dea seama că trebuie să facă un cadou care să se încadreze în aceeaşi gamă de preţuri ca a cadourilor oferite de prietenii săi; altfel s-ar putea simţi umiliţi. Totodată, nu trebuie să se simtă niciodată obligat să cumpere un cadou care ar afecta bugetul familiei. Este mai bine să cumpere ceva care să reflecte pasiunile celuilalt decât să cheltuiască foarte mulţi bani.

Cadourile sunt oferite pentru a marca evenimente speciale – zile de naştere, aniversări, absolvirea, ziua îndrăgostiţilor – sau pot fi oferite doar ca un simbol al prieteniei şi al dragostei. Fata ar putea să îi ofere prietenei sale nişte scoici frumoase atunci când se întoarce din vacanţa de la mare. Băiatul îi poate oferi prietenului său o fotografie înrămată cu ei doi. Astfel de cadouri ar trebui să fie oferite întotdeauna cu sinceră afecţiune faţă de cealaltă persoană.

24 DECEMBRIE

Alegerea unui cadou

Oferirea cadourilor este un ritual în unele ocazii, precum zilele de

naştere sau nunţile. În încercarea de a-şi uşura sarcina, cei care oferă cadourile cer fie părerea copilului, fie pe a părintelui. Unii copii ştiu atât de bine ce îşi doresc, încât te transformă într-un cumpărător personal: „Vreau garderoba de şcoală pentru păpuşa mea, ultimul CD al formaţiei Pink Martini şi un DVD cu filmul Viaţa e frumoasă.”

În cazul în care copilul tău este întrebat ce şi-ar dori – ar trebui să se rezume la sugestii generale şi nu la o listă de cumpărături: „Îmi plac accesoriile pentru păpuşi, muzica şi bijuteriile. Dar orice aţi lua este bine – e plăcut să fii luat prin surprindere.”

Atunci când oferă un cadou, copilul trebuie să ţină cont de interesele, preferinţele şi slăbiciunile persoanei respective. Nu trebuie să ofere niciodată un cadou în speranţa că îi va schimba gusturile celui sărbătorit. În cazul în care copilului tău îi place să citească, iar prietenului său îi place să pescuiască şi nu îl interesează lectura, copilul tău nu ar trebui să aleagă o carte. Cadoul trebuie să reflecte preferinţele prietenului şi nu pe ale lui.

Exerciţiu

Dacă în familia ta obişnuiţi să faceţi schimb de cadouri cu ocazia sărbătorilor, simplifică tradiţia scriind numele fiecăruia pe un bileţel; fiecare va oferi un cadou persoanei de pe biletul pe care îl extrage. Pentru familiile mari, există aplicaţii on-line care vă ajută să alegeţi acelaşi cadou cu altcineva când vă hotărâţi ce şi cui îi veţi lua cadou. Dacă este pasionat de internet, lasă-l pe copil să utilizeze această aplicaţie.

25 DECEMBRIE

Cadouri pentru familie

Alegerea cadoului potrivit este o modalitate minunată de a-ţi

exprima afecţiunea şi aprecierea pentru cineva, dar poate fi o deprindere care se dobândeşte în timp. Copii o pot prelua din exemplul oferit de tine sau exersând atunci când oferă cadouri celor din familie.

Oferirea cadourilor are capcanele ei – uneori alegi cadoul nepotrivit, alegi prea multe obiecte care nu au legătură între ele sau cel care primeşte cadoul nu îţi arată recunoştinţa.

Nu îţi lăsa copilul să rateze zilele de naştere ale membrilor familiei. Celor mici va fi nevoie să le reaminteşti atunci când se apropie ziua de naştere a cuiva. Dar doar pentru că nu îşi pot aminti datele respective nu înseamnă că nu doresc să ofere cadouri. De exemplu, o fetiţă de clasa a patra s-a trezit în dimineaţa zilei de naştere a mamei sale şi nu avea nici cea mai mică idee ce zi specială era aceea. În mod normal, ar fi desenat o felicitare specială şi şi-ar fi ajutat tatăl să aleagă un buchet de flori. A fost tristă că a ratat ziua de naştere, dar nu ea a fost de vină pentru că nimeni nu i-a amintit.

Lasă-l pe copilul tău să te vadă când oferi un cadou partenerului de viaţă. Unele cupluri căsătorite nu îşi oferă cadouri nici măcar de sărbători sau la zile de naştere. Nu numai că neglijează să ofere relaţiei lor o gură de aer proaspăt, dar ratează şi ocazia de a-şi învăţa copiii să ofere cadouri. Soţul care, atunci când călătoreşte, îi cumpără soţiei o carte a autorului ei preferat sau soţia care îi cumpără soţului un disc cu solistul său favorit le arată copiilor cum să fie generoşi şi atenţi cu ceilalţi.

26DECEMBRIE

Cadouri pentru gazdă

Atunci când copilul tău ia cina la un prieten sau rămâne la acesta peste noapte, este frumos din partea lui să ofere un mic cadou părinţilor prietenului său. Atunci când copilul mănâncă la

prietenul său respectiv o dată pe săptămână – după meciul de fotbal, de exemplu – nu este nevoie să ofere niciun cadou. Dar când este vorba despre o ocazie specială, îşi poate exprima aprecierea pentru invitaţie printr-un cadou drăguţ.

Poate cumpăra nişte flori, un mic obiect decorativ, un pachet de cafea sau o cutie cu bomboane de ciocolată. Cadoul nu trebuie să implice vreun efort din partea gazdei, aşa că nu ar trebui să ofere flori proaspete fără să ducă şi o vază. Dacă duce fursecuri cu ciocolată, nu trebuie să se aştepte să fie servite la masă. Desertul a fost deja ales. Ar trebui să le spună părinţilor prietenului său că fursecurile sunt pentru ei.

Când copilul doarme la un prieten în timp ce tu eşti plecat pentru mai multe zile, se cuvine să ia cu el o tavă de biscuiţi sau un film pentru colecţia familiei. Sau la întoarcere, îi poţi oferi tu ceva gazdei din călătoria ta. Îi poţi da o lumânare, un album, un coş cu produse de toaletă, un tablou sau un coş cu fructe proaspete.

Indiferent de cadoul pe care îl oferă copilul, ajută-l să îl împacheteze sau să îl pună într-o pungă pentru cadouri cu un mic bileţel. Astfel îşi va exprima într-un mod plăcut aprecierea şi respectul pentru familia prietenului.

Exerciţiu

Amenajează acasă un sertar cu articole pentru cadouri. Pune acolo diferite tipuri de ambalaje pentru cadouri, panglici, bandă adezivă şi câteva cadouri mici. Permite-le copiilor accesul la sertar. Cumpără provizii atunci când le găseşti la preţuri reduse.

27 DECEMBRIE

„Fără cadouri”

Când pe o invitaţie este menţionat „fără cadouri”, oaspeţii ar trebui să respecte această dorinţă. Există posibilitatea ca, din când în când, copilul să fie invitat la o petrecere „fără cadouri” – deşi având în vedere cât de mult le place copiilor să primească ceva, se va întâmpla probabil foarte rar. O astfel de petrecere poate avea loc atunci când un copil şi-a serbat ziua de naştere mai mulţi ani la rând, în vreme ce prietenii săi le organizează mai rar. Părinţii vor dori să îi distreze pe cei mici, dar să nu îi facă pe ceilalţi să se simtă obligaţi să cumpere un cadou în fiecare an. La fel ca în cazul petrecerilor pentru adulţi, cei mici ar trebui să respecte recomandarea făcută. Nu au nicio obligaţie să ofere un cadou. Totuşi, dacă prietenul cel mai bun al copilului tău organizează o astfel de petrecere, iar cel mic a cumpărat deja cadoul perfect, spune-i să îl ofere atunci când este singur cu prietenul său.

„Fără cadouri” nu trebuie înţeles prin „oferiţi bani”.

28 DECEMBRIE

Când se oferă cadouri

Există mai multe ocazii când oferirea unui cadou este un gest frumos. Oferirea unor cadouri simbolice face ca acest ritual social să nu devină o povară. Cadourile realizate manual pot fi obiectul perfect pe care să îl ofere un copil. Ajută-l pe cel mic să ataşeze şi un bileţel sau o felicitare. Practic, aceasta identifică persoana care oferă cadoul, dar la fel de bine-venit este un mesaj sincer scris de mână, care va conferi cadoului o valoare de nepreţuit. De multe ori aceasta este singura parte din cadou păstrată de-a lungul anilor.

Iată câteva ocazii când copilului ar trebui să i se reamintească de îndatorirea lui socială şi câteva idei pentru cadouri:

• De ziua de naştere a unui profesor sau la finalul anului şcolar: cafea, tort, flori, felicitări.

• De ziua de naştere a unui prieten: instrumente pentru desen, o maşinuţă, un CD, agrafe şi articole pentru machiaj, accesorii pentru bicicletă, undiţă, un animal de pluş, un joc de societate.

• Majorat evreiesc: bijuterii, stilou, carte, jurnal, bani (du cadoul la petrecere, nu la sinagogă sau trimite-l prin poştă acasă la cel sărbătorit).

• Pentru a mulţumi unei asistente medicale (când copilul a fost nevoit să stea mai mult în spital): coş cu fructe, bomboane pe care să le împartă cu colegii, flori.

• Pentru antrenor la finalul sezonului: bilete la un eveniment sportiv sau o masă la restaurant, o minge pentru sportul respectiv cu autograful fiecărui membru al echipei.

• Unui prieten, fără un motiv special: bijuterii lucrate manual, fotografii înrămate cu momente speciale pentru amândoi, un suvenir din călătoriile făcute de copilul tău, un obiect mic pentru colecţia prietenului (timbre, monede, pietre, animale de p^{lu}ş).

Exerciţiu

Realizează împreună cu copilul o listă de obiecte lucrate manual în regiunea ta. Sugerează-i să le comunice prietenilor săi semnificaţia acestora atunci când le oferă cadou. Persoana respectivă îşi va aminti de el de fiecare dată când va folosi obiectul respectiv.

29 DECEMBRIE

Deschiderea cadourilor la o petrecere

Una dintre cele mai mari provocări ale unei petreceri este momentul în care se primesc cadourile. În primul rând, atenţionează-l pe copil că nu trebuie să înşface cadoul din mâna invitatului atunci când îl întâmpină. Oaspetele este cel care trebuie să îl ofere.

Cadourile se adună toate la un loc până în momentul în care sunteţi pregătiţi să le deschideţi. Cel mai bine este să faceţi acest lucru în timpul petrecerii şi nu după aceea. Prietenii copilului tău doresc să vadă reacţia acestuia atunci când desface ambalajul comorii căreia i-au alocat probabil destul timp pentru a o alege.

Când vine momentul pentru deschiderea cadourilor, nu îţi lăsa copilul să se afunde în ele, rupând ambalajele şi aruncându-le fără să îşi dea seama ce face. Exersează cu el înainte de sosirea invitaţilor cum trebuie desfăcute cadourile:

• Cadourile trebuie desfăcute încet. Astfel este prelungit suspansul şi va avea timp suficient pentru a mulţumi fiecărui invitat în parte.

• Înainte să desfacă un cadou, copilul trebuie să se uite mai întâi la felicitare. Dacă nu există niciuna, verifică numele pe cutia cadoului pentru a şti de la cine este.

• Înainte de a deschide cadoul, ar trebui să se uite la cel care i l-a oferit şi să îi zâmbească.

• Asigură-te că reacţia la vederea cadoului va fi una pozitivă şi că îi va mulţumi celui de la care l-a primit.

• Poţi să rogi un adult să stea lângă copil pentru a nota de la cine este fiecare cadou astfel încât să poată folosi notiţele mai târziu pentru biletele de mulţumire.

30 DECEMBRIE

Când copilului nu îi place cadoul

Faptul că nu îţi place un cadou nu este o scuză să nu trimiţi un bilet de mulţumire. Tuturor li se întâmplă mai devreme sau mai târziu. Poate că puloverul primit nu este pe placul copilului, filmul este unul pe care îl are deja sau ceasul din scoici este pur şi simplu urât. Dacă cel care a oferit cadoul nu îl anunţă că obiectele pot fi returnate sau schimbate (dar şi în asemenea situaţii este nevoie de mare atenţie), cel mai bun răspuns este un sincer „mulţumesc”.

Sfătuieşte-l pe copilul tău să se concentreze asupra persoanei şi nu a cadoului. Prietenul său a investit timp şi sentimente în alegerea lui şi în mod sigur a vrut să îi facă pe plac.

Nu este absolut deloc nevoie să mintă atunci când scrie un bilet de mulţumire şi spune, de exemplu, că jucăria primită era exact ce îşi dorea. Ar fi mai bine să spună: „Mulţumesc că ţi-ai amintit de ziua mea. Ai talent în a găsi cadouri unice.

Întotdeauna mă voi gândi la tine când voi vedea căţelul care dansează.”

Sfătuieşte-l să fie creativ şi sincer şi să privească biletele de mulţumire mai grele ca pe o provocare distractivă.

31 DECEMBRIE

Când copilul primeşte două cadouri la fel

Dacă primeşte două cadouri la fel, copilul poate:

- Să le păstreze pe amândouă.
- Să returneze unul dintre ele.
- Să le păstreze pe amândouă şi unul să îl ofere cadou altcuiva.

Fiecare dintre persoanele de la care a primit cadouri a depus efort în alegerea obiectului, aşa că este elegant să îşi exprime bucuria şi recunoştinţa pentru ambele cadouri. Când îl deschide pe cel de-al doilea, copilul poate să spună de exemplu: „Cadoul demonstrează că mă cunoşti bine – nu mă pot sătura de Winnie the Pooh.” Nu este politicos să întrebe de unde a fost cumpărat cadoul pentru a-l putea returna. Este mai bine să îl lase pe cel care l-a oferit să propună returnarea.

În cazul în care copilul vă dărui cadoul altcuiva, trebuie să aibă grijă ca acea persoană să facă parte dintr-un grup diferit de prieteni. Nu trebuie să atragă atenţia asupra faptului că face asta, dar nici nu e frumos să o ascundă. Dacă persoana de la care l-a primit îl întreabă mai târziu despre cadou, poate să recunoască faptul că l-a returnat sau să îi spună că i-a plăcut şi că ştia că şi unui alt prieten i-ar plăcea la fel de mult.

Concluzii

Această carte a fost scrisă pentru a-ţi uşura slujba de părinte. Scopul ei a fost să ofere soluţii şi idei pentru situaţii care pot părea copleşitoare. Nu uita să le atragi atenţia copiilor şi să îi lauzi atunci când se poartă manierat; cu timpul vei fi încântat de progresul realizat. Şi cine ştie – când copii vor deveni adulţi şi vor încerca să îşi educe propriii copii, îţi vor mulţumi pentru eforturile depuse. S-ar putea chiar să te întrebe de această carte!

Mulţumiri

În primul rând, vreau să vă mulţumesc vouă, stimaţi cititori. De zece ani încoace, aţi ales Bunele maniere pentru copii în 365 de zile, aţi luat-o acasă, aţi citit-o la masă sau înainte de culcare, le-aţi prezentat-o copiilor voştri, uneori aţi consultat-o în secret pentru voi înşivă – şi chiar aţi împrumutat-o prietenilor! Peste tot în lume puteţi citi cartea în engleză, chineză, rusă şi poate şi în alte limbi de care nu ştiu. Interesul şi pasiunea pentru comorile din paginile ei au dus la publicarea celei de-a doua ediţii. Aşadar, vă mulţumesc din adâncul sufletului.

Există multe alte persoane care au contribuit la această carte. Fără implicarea fiicei mele, Caroline, nu aş fi reuşit. Şi-a adus expertiza modernă în capitolele despre tehnologie, oferind exemple din propria experienţă de douăzeci de ani de viaţă, a căutat informaţii, folosindu-şi calităţile scriitoriceşti exersate la Universitatea din Virginia şi şi-a folosit propria intuiţie. Este un privilegiu să îţi vezi copiii cum se transformă în nişte adolescenţi manieraţi; recompensa este cu atât mai mare când fiica ta se implică în a le explica şi altora bunele maniere.

Îi mulţumesc sincer şi lui Gene Brissie, de la James Peters Associates, care a facilitat comunicarea cu Crown Books şi a condus această carte către publicarea celei de-a doua ediţii. Îmi îndrept recunoştinţa şi către Kira Peikoff, talentatul meu redactor-şef, care a crezut în această carte, a contribuit cu multe idei utile la scrierea ei, iar apoi a găsit metode eficiente prin care să o facem cunoscută celorlalţi oameni.

În cele din urmă şi cel mai important, îi mulţumesc în mod deosebit minunatului meu soţ, Don, şi copiilor noştri (acum adulţi), Preston, Caroline şi Margaret, care au abordat cu umor privirile critice ce apar inevitabil atunci când cineva din casă scrie despre etichetă. Don, eşti gentlemanul meu şi ai publicat la rândul tău numeroase cărţi; mă susţii aşa cum numai un alt autor

ar putea să o facă. Copii, am fost atât de mândră de voi de-a lungul anilor şi v-am văzut cum aţi devenit nişte adulţi care se remarcă în aproape orice situaţie socială. În cea mai mare parte, maturitatea voastră se datorează personalităţii minunate pe care o aveţi, iar în mică parte se datorează faptului că aţi ales să adoptaţi unele dintre simplele bune maniere prezentate în prima ediţie a cărţii Bunele maniere pentru copii în

365 de zile.